

fitmedi®

Deutsche Akademie für Gesundheits-
& Kompetenzentwicklung

Neue Module & Ausbildungspakete

- Seminar- & Kursleiter
- Kommunikationstrainer
- Systemischer Coach
- Konfliktmanagement Trainer

Resilienztrainer

Professionelle Qualifikation
für den Gesundheitsmarkt

Intensivausbildungen

mit einer Dauer von
7 Tagen im Grünen

VIDA PURA

Einzigartiges Seminarkonzept

Tagesseminar „Existenzgründung
& Marketing“ + Workshop „Stimmtraining“
bei großen Ausbildungspaketen inklusive







Willkommen!

*LERNE aus der Vergangenheit,
TRÄUME von der Zukunft, aber
LEBE im Hier und Jetzt.*

„... das tolle und professionelle Niveau der Dozentin auf fachlicher und menschlicher Ebene.“

„Ich hatte nicht erwartet in 2 Tagen so viel zu lernen und ‚mitzunehmen‘.“

„Ein herzliches Dankeschön an die Dozentin - es war eine wunderbare und reiche Zeit. So viele Eindrücke und Erfahrungen werden mich begleiten.“

„Lernen durch Erleben! Tolle Referentin!“

„Diese Tage waren wie eine 4-wöchige Reise für mich. Danke.“

Bitte rufen Sie uns an und verschaffen Sie sich einen ersten persönlichen Eindruck. Wir beantworten gerne Ihre Fragen und beraten Sie bei Ihrer Ausbildungsplanung.

Was uns als Akademie und Team auszeichnet

Wir

- handeln authentisch und verstellen uns nicht.
- sind echt und füllen keine Rollen aus.
- sind Trainer & Dozenten, Frau oder Mann, Mutter oder Vater.
- sind mal witzig & albern und gleichzeitig fachlich kompetent und professionell.

Das Eine schließt das Andere nicht aus, alles ist in uns und wir sind einfach so, wie wir sind. Wir lieben was wir tun.

„Wenn Du liebst, was Du tust, wirst Du nie wieder in Deinem Leben arbeiten.“ Konfuzius

Ihre fitmedi Akademieleiterin

Nikolina Salvaggio

Herzlich Willkommen bei der fitmedi Akademie, der Deutschen Akademie für Gesundheit, Entspannung & Stressbewältigung!

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Ausbildungsprogramm interessieren.

Möglicherweise fragen Sie sich was Sie bei uns erwartet? Wenn man vor der Entscheidung steht sich ein Ausbildungspaket mit zahlreichen Unterrichtseinheiten und Tagen zu buchen, möchte man sich bei der Ausbildungsakademie auch gut aufgehoben fühlen. Auch bei der Wahl eines Ausbildungsmoduls ist man interessiert was andere dazu sagen und berichten.

Wir haben Ihnen daher hier die eine oder andere Teilnehmerstimme aufgeführt (mehr online auf der Webseite), um Ihnen einen Einblick zu ermöglichen.

Besonders gut gefallen hat mir:

„... wie immer viel Praxis, viel Selbsterkenntnis, viel Selbsterfahrung, tolle & sympathische Trainerin, die genau weiß, wovon sie spricht => Authentizitätsfaktor 100% ...“

„... strukturierte Gliederung der Ausbildungsinhalte, praktische Übungen (Selbsterfahrungen) ...“

„... der gute didaktische Aufbau des Unterrichts, der Unterricht war niemals langweilig, wie immer die Gruppendynamik, das Lehren der Dozentin mit Leidenschaft und Herz ...“



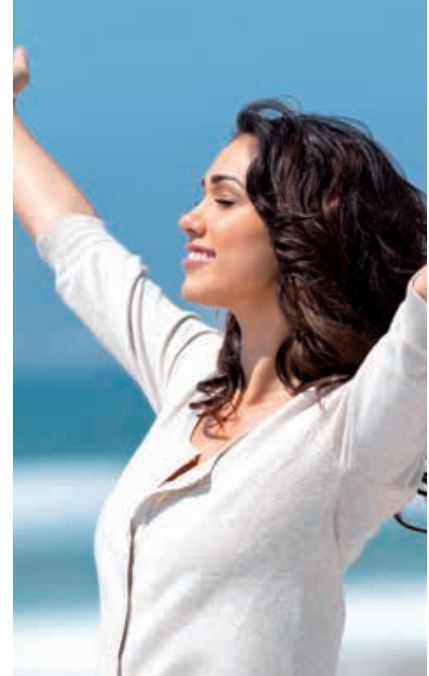
Entspannung & Stressbewältigung

- 7 Kursleiter für Progressive Muskelentspannung
- 8 Meditationslehrer | Kursleiter Meditation
- 9 ZENbo® Balance Trainer - ein Body & Mind Kursformat
- 10 Entspannungstrainer | Kursleiter Entspannung
- 11 Stressmanagement Trainer
- 12 Kursleiter für Autogenes Training
- 13 Burnout Berater
- 14 Achtsamkeitstrainer
- 15 Entspannungscoach
- 16 Entspannungspädagoge
- 18 Stressmanagement Coach
- 19 Burnout Coach
- 20 Resilienztrainer
- 22 ZENbo® Balance Trainer Senioren



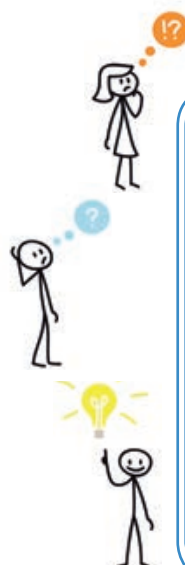
Kinder

- 25 Entspannungstrainer für Kinder
- 26 Anti Stress Trainer für Kinder
- 27 ZENbo® Balance Trainer für Kinder
- 29 Meditationslehrer für Kinder
- 30 Achtsamkeitstrainer für Kinder
- 31 Entspannungspädagoge für Kinder



Mentaltraining

- 33 Mentaltrainer
- 35 Konfliktmanagement Trainer
- 36 Kommunikationstrainer
- 37 Systemischer Coach
- 38 Trainer für Selbst- & Zeitmanagement
- 39 Kursleiter für Imagination
- 40 Mentalcoach
- 41 Train the Trainer



S. 61 Häufig gestellte Fragen ...

Uhrzeiten

Was ist, wenn ich krank werde?

Verpflegung/Getränke

Welche Voraussetzungen brauche ich für welche Ausbildung?

Allgemeine Voraussetzungen

Unsere Veranstaltungsorte

Wo kann ich übernachten?

Unterrichtssprache



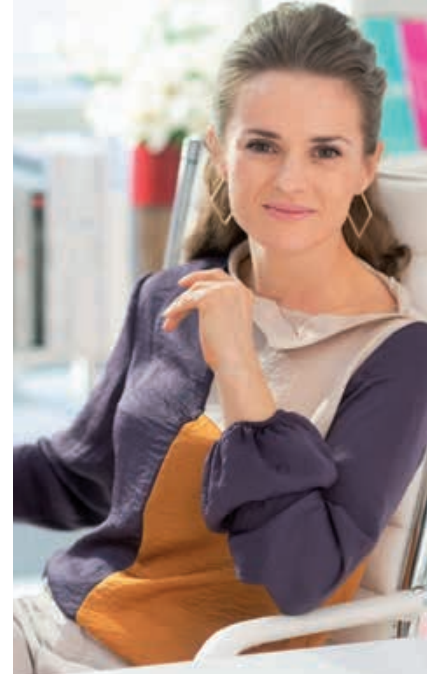
Bewegung

- 43 Anatomie & Physiologie - Grundlagen der Bewegung
- 44 Bewegungstrainer
- 45 Kursleiter für Yoga & Business Yoga
- 47 Pilates Trainer
- 48 Rückentrainer
- 49 Bewegungspädagoge



Ernährung & Gesundheit

- 51 Ernährungsberater
- 52 Gesundheitsberater
- 53 Gesundheitscoach
- 54 Gesundheitspädagoge



trainstitut

- 57 Seminarleiter | Kursleiter
- 58 Workshop Stimmtraining
- 59 Existenzgründung & Selbstständigkeit



Kurz nachgefragt ...

- 17 Sabine Engelhart
- 28 Jasmin Schlimm-Thierjung
- 34 Matthias Fulczyk
- 46 Narma Stefanie Hemken
- 60 Nikolina Salvaggio

Specials ...

- 23 Intensivausbildungen
- 55 VIDA PURA



Und außerdem ...

- 3 Editorial
- 4 Inhaltsangabe
- 21 Beispiel zu Resilienz
- 28 Der Grashalm
- 34 Das Gewicht des Lebens
- 60 Auf dem Markt
- 62 Das fitmedi Team
- 63 Impressum





Foto: © Yuri Arcurs - Fotolia.com

Entspannung & Stressbewältigung

Kursleiter für Progressive Muskelentspannung	S. 7
Meditationslehrer Kursleiter Meditation	S. 8
ZENbo® Balance Trainer	S. 9
Entspannungstrainer Kursleiter Entspannung	S. 10
Stressmanagement Trainer	S. 11
Kursleiter für Autogenes Training	S. 12
Burnout Berater	S. 13
Achtsamkeitstrainer	S. 14
Entspannungsscoach	S. 15
Entspannungspädagoge	S. 16
Stressmanagement Coach	S. 18
Burnout Coach	S. 19
Resilienztrainer	S. 20
ZENbo® Balance Trainer Senioren	S. 22

Progressive Muskelentspannung - Modul 1A

Ausbildung zum Kursleiter Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, die ihren Einsatz auch bei vielen Stressabbau Seminaren findet. Sie wurde vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson (1888-1983) in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelt. Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungsmethode, die an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet hierbei, dass die Entspannung immer mehr zunimmt. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg. Sie erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit als „Nebeneffekt“ von An- und Entspannung ihrer Muskulatur. Da es sich hierbei um dieselben Empfindungen handelt die beim Autogenen Training durch Autosuggestion gezielt hervorgerufen werden sollen, ist es sinnvoll diese Vorerfahrung zu nutzen.

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen:

- Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Selbsterfahrung
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen auf 7 und 4)
- Vergegenwärtigungstechnik bei der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich.

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Dauer
3 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Meditationslehrer - Modul 1B

Ausbildung zum Meditationslehrer | Kursleiter Meditation

Neurowissenschaftler konnten mit Hilfe von EEG und MRT außergewöhnliche Geisteszustände bei der Meditation nachweisen. Beispielsweise hat der Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin bei tibetischen Mönchen eine überdurchschnittlich starke Aktivität der linken Gehirnhälfte beobachtet. Diese ist für Menschen kennzeichnend, die eine optimistisch-ausgeglichene Grundhaltung haben, den so genannten „positiv affektiven Stil“.

Den meisten Menschen fällt zum Thema Meditation nur ein: Buddhistische Mönche, stundenlanges Sitzen und dabei an „Nichts“ denken. Deshalb denken wir, das passt nicht zu uns und lässt sich nicht in unseren Alltag integrieren. Zeit ist doch genau das, was wir nicht haben. Wir müssen nicht stundenlang in für uns unbequemer Haltung auf dem Boden verbringen, um unseren Geist zu beruhigen.

Inhalte sind u.a.

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Kann ich das auch?
- Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
- Welche Formen der Meditation gibt es?

Vorstellung und Übung verschiedener Meditations-techniken, um:

- zu entspannen,
- den Geist und das Bewusstsein zu klären,
- die Gedanken zu beruhigen,
- Eigenschaften zu manifestieren,
- das Loslassen zu üben und zu erreichen,
- Antworten auf Fragen zu erhalten.

Eine 2-tägige Ausbildung bietet einen Einstieg, die Grundlage um Meditationskurse zu unterrichten. Die Intensivausbildung mit einer Dauer von 7 Tagen geht dann in die Tiefe bestimmter Themen und gibt neuen Input.

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich.

Aufbauqualifikationen

Als 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A - Schwerpunkt Chakra Meditation, 3B - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille, 3C - Schwerpunkt Bewegung & Klang.

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

„
*Ein Leben ohne Vergleichen und
Messen ist Meditation.*“

Krishnamurti



ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2)

ZENbo® Balance Trainer Basic & ZENbo® Balance Trainer

ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo® Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen „Schwierigkeitsgraden“ praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und um „anzukommen“. Die bewegten Übungen fördern sowohl die „Innere Balance“, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Nach der Entspannung - am Ende des Kurses - wird den Teilnehmern ein Koan mit auf den Weg gegeben.

- Die Geschichte, das Wesen, die Entwicklung des ZEN
- ZEN Koans und die westliche Entsprechung
- Atemübungen
- ZENbo® Balance Bewegungsübungen
- Meditationen für die Phase Silence

ZENbo® Balance Trainer Basic: Die ZENbo® Balance Trainer Basic Ausbildung beginnt mit der Einführung sehr sanfter Übungen, mit Konzentration auf der Atmung und dem Rhythmus der Bewegung. Leichte fließende Kombinationen werden gemeinsam durchgeführt.

ZENbo® Balance Trainer: Im zweiten Ausbildungsmodul zum ZENbo® Balance Trainer werden diese dann etwas anspruchsvoller und der Fokus wird auf die Kombination unterschiedlicher Übungen gelegt.

Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer Basic

Besondere Voraussetzungen sind für das Modul nicht erforderlich. ZENbo® Balance eignet sich für Jede/n, der sich gerne sanft bewegt und den Körper bewusst spüren möchte. Erfahrung im Leiten von Gruppen ist vorteilhaft für die eigene Tätigkeit als ZENbo® Balance Trainer Basic. Hierfür ist jedoch auch das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer hilfreich.

Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer

Das Absolvieren des Basicmoduls ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer zu belegen.

ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
„ZENbo® Balance Trainer Basic“

ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C2

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Entspannungstrainer - Modul 1D

Ausbildung zum Entspannungstrainer

Die Ausbildung zum Entspannungstrainer vermittelt theoretische und praktische Kenntnisse im Bereich der Entspannungspädagogik. Sie eignen sich die Fähigkeiten an, die es Ihnen ermöglichen als Entspannungstrainer Ihren Teilnehmern verschiedene Entspannungsverfahren zu vermitteln, mit deren Hilfe diese sich entspannen lernen. Das führt dazu, dass ihr vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht wird und sie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehren können, die sie gelassener und leistungsfähiger macht.

Unsere Ausbildung beinhaltet nicht die Kursleiterausbildung für Autogenes Training und / oder Progressive Muskelentspannung, sondern zeigt auf, wie man verschiedene Entspannungsverfahren in einem, z.B. achtwöchigen Kurs, miteinander kombinieren und den Teilnehmern näher bringen kann. Da jeder Mensch andere Bedürfnisse hat, ist es unseres Erachtens wichtig die Möglichkeit zu bieten, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen.

Wir gehen in der zweitägigen Ausbildung zum Entspannungstrainer nicht vertiefend auf die einzelnen Methoden ein. Es ist vordergründig eine Ausbildung zum integrativen Entspannungstrainer. Der Begriff integrativ kommt von Integration und steht hier für das Wiederherstellen eines Ganzen. Das integrative Entspannungstraining bezeichnet die Synthese verschiedener

Entspannungsverfahren zu einem ganzheitlichen Präventionsansatz zur Förderung der Entspannung. Es geht darum die Vielfältigkeit systematischer und unsystematischer Entspannungsverfahren zu entdecken und dadurch Entspannung zu erfahren.

- Das Wesen von An- & Entspannung und die Auswirkung von Stress
- Entspannung kann über die körperliche oder psychische Ebene erreicht werden
- Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten von Biofeedback HRV (Herzfrequenzvariabilität)
- Wie kombiniert man verschiedene Entspannungsverfahren und vermittelt so ein integratives Entspannungstraining?
- Wie man den Kursteilnehmern den Einstieg in die Entspannungsmethoden erleichtern kann, durch einen entsprechenden Aufbau der Verfahren
- Wie man Entspannungsverfahren bzw. Elemente auch in Persönlichkeitsentwicklungsprozessen einsetzen kann
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen eines Kurses „Entspannungstraining“
- Einblick: Selbstständiges Leiten von Kursen

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Entspannungstrainer“ ist es Voraussetzung in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet zu sein, z.B. Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1, Autogenes Training - Modul 1F.

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C1, 1D oder 1F beginnen, das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungstrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Stressmanagement Trainer - Modul 1E

Ausbildung zum Stressmanagement Trainer

Stress ist allgegenwärtig: Jeder hat Stress, kennt Stress oder ist gestresst. Schon die Kleinsten haben Stress in der Schule und stöhnen über den Druck, der auf sie einwirkt. Daher ist es notwendig sich mit dem Thema auch zu beschäftigen, um eine geeignete Bewältigungsstrategie entwickeln zu können, für sich selbst und vielleicht sogar für das persönliche soziale Umfeld.

Inhalte der Ausbildung

Einführung und Grundlagen „STRESS“

- Begriffserklärung: Stress - Was genau ist Stress?
- Das Polaritätenpaar: Eustress & Distress
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Verstand - Die fünf Ebenen der Stressreaktion
- Physiologische Grundlagen von Stress
- Stresstheorie

Die drei Säulen des multimodalen Stressmanagements / der Stressbewältigung

- Instrumentelles Stressmanagement (Ebene: Stressoren)
- Kognitives Stressmanagement (Ebene: Persönliche Einstellung & Bewertung)
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement (Ebene: Reaktionen & Symptome)

Methoden und Techniken & Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion

- Kurzfristige, wie z.B. Gedankenstopp-Technik, 60 Sekunden Strategie
- Mittel- & langfristige, wie z.B. Positive Selbstinstruktion, Affirmationen

- Einsatz von Entspannungstechniken beim Stressmanagement Training
- Kognitionstraining, Genussstraining, Problemlösetraining
- Antreiber entlarven - Die persönlichen Stressverstärker
- Irrationale, automatische Gedanken wahrnehmen / Annehmen was ist „Es ist wie es ist.“
- Perspektivwechsel etc.

Das Stressmanagement Training: Ablauf und Aufbau eines Kurses zum Stressmanagement Training (nach Meichenbaum); gemeinsames Erarbeiten, Gestalten und Durchführen von Trainingseinheiten im Kursformat.

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Stressmanagement Trainer“ ist es Voraussetzung, dass Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, z.B.: Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo® Balance Training - Modul 1C oder Autogenes Training - Modul 1F.

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C, 1E oder 1F beginnen, das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Dauer
4 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat „Stressmanagement Trainer“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.



Autogenes Training - Modul 1F

Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training

Beim Autogenen Training, welches heute in Kursen zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. J. H. Schultz, ein Berliner Neurologe und Psychiater, hat das Autogene Training (AT) entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht wird. Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen.

Man lernt insbesondere wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die leistungsfähiger und gelassener macht. Das Autogene Training beinhaltet Autosuggestionen, mit denen auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorgerufen wird.

Zum Autogenen Training der Grundstufe zählt die Ruhetönung, die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Leib- & Stirnübung sowie das Verweilen in der Entspannung und eine effektvolle Rücknahme. Hierfür leiten Sie als Kursleiter in der ersten Phase autogene Formeln an, welche von den Teilnehmern in den Übungsphasen (zu Hause) selbstständig wiederholt werden. Die formelhafte Vorsatzbildung ist für das Erreichen persönlicher Ziele förderlich.

Das Autogene Training wurde als Entspannungsmethode und psychotherapeutisches Heilverfahren angesehen und ist in unserer heutigen Zeit zu einer der wichtigsten Entspannungsmethoden geworden. Wer gelernt hat, sich zu entspannen und das Erlernte außerdem durch tägliche Übungen greifbar hält, erlebt nach einer gewissen Lernphase ganz „automatisch“ die tiefe Entspannung, zu der er zuvor nicht imstande war.

Inhalte der Ausbildung

- Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Anwendungen in der Praxis - Indikationen und Kontraindikationen
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe
- Formelhafte Vorsatzbildung

Voraussetzungen

Besondere Voraussetzungen sind für diese Ausbildung nicht erforderlich.

Dauer

4 Tage, 37 UE

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Autogenes Training“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Burnout Berater - Modul 1H

Ausbildung zum Burnout Berater | Burnout Präventionsberater

Unspezifische Symptome wie Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen, Angstzustände, Herzbeschwerden und vieles mehr sind nicht ungewöhnlich. Chronische Magenbeschwerden, Kopf- & Nackenschmerzen sowie Rückenbeschwerden können erste Anzeichen von ständiger Anspannung und Dauerstress sein. Viele Menschen zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als burnoutgefährdet einstufen.

Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einschätzen.

Menschen mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, haben seltener Burnout Symptome und psychosomatische Beschwerden. Dies bestätigt eine neue Studie aus diesem Jahr, an der die Bertelsmann Stiftung beteiligt war.

Resilienz kann man trainieren und weiterentwickeln und so einen positiven Einfluss auf psychologische Erkrankungen erzielen. Resilienztrainings sind Seminare und Trainings, die die psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Hierzu zählen auch Burnout-Prävention, Stressmanagement und Mentaltraining.

Lernen Sie in unserer Ausbildung zum Burnout Präventionsberater, wie man Burnout gefährdeten Menschen Übungen und Methoden beibringt, die sie auf dem Weg zu Gesundheit und Zufriedenheit unterstützen.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat zu erhalten, sollten Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sein, z.B. Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sowie die Ausbildung zum Stressmanagement Trainer abgeschlossen haben.

Inhalte und Ziele

- Was steckt hinter dem Begriff Burnout?
- Modewort oder ernst zu nehmende Krankheit?
- Burnout - Eine Folge von Stress und anderen Einflüssen
- Woran kann man Burnout erkennen? Kann man Burnout messen?
- Das Burnout-Syndrom
- Die 12 Phasen nach Freudenberger
- Informationen und Grundlagen zur Diagnose
- Burnout im Rahmen des ICD 10
- Sinnfindung als Burnout-Präventionsstrategie
- IST-Situation ermitteln / SOLL-Situation bestimmen
- Warum Nein-Sagen so wichtig ist und wie man es lernen kann
- Ja-Sagen zu dem was man tut
- Existenzängste, Ängste
- Burnout Beispiele aus dem „echten“ Leben
- Salutogenese-Modell nach Antonovsky
- Das Resilienz-Modell
- Die Grenzen einer Burnout-Beratung / einer Burnout Präventionsberatung
- Wo positioniert sich ein Burnout Berater?

Dauer
3 Tage, 30 UE

Abschluss
Zertifikat „Burnout Berater“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Achtsamkeitstrainer - Modul 8A

Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer

Achtsamkeitstraining und achtsamkeitsbasierte Meditation sowie Stressabbau durch Achtsamkeit sind Begriffe, die immer öfter in den Medien auftauchen. Sie sind Inhalt vieler Zeitungsartikel und Magazine, da das Interesse für das Thema größer wird und viele Menschen wissen möchten, was dahinter steckt und wie es funktioniert, dass man durch Achtsamkeitstraining auf Dauer zufriedener werden soll.

Die Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus und ist eine Geisteshaltung. Unter anderem ist Meditation hilfreich, um diese Geisteshaltung zu erlernen. Mit Achtsamkeit (englisch: mindfulness) wird das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen bezeichnet. Wahrnehmen allein macht jedoch noch nicht Achtsamkeit aus.

Historisch ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist Achtsamkeit vor allem durch den Einsatz im Zusammenhang mit verschiedenen Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Man hatte in diesem Zusammenhang erkannt, dass Achtsamkeit und die zum Training der Achtsamkeit genutzte Achtsamkeitsmeditation, die in den buddhistischen Traditionen seit vielen Jahrhunderten

praktiziert wird, positive Effekte auf den Verlauf von körperlichen und geistigen Krankheiten haben kann. Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet.

Inhalte der Ausbildung

- Einblick in Geschichte und Ursprung der Achtsamkeit
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Atmung und Atem-Gewahrsein
- Techniken der Achtsamkeit
- Meditationen für Achtsamkeit
- Alte Gewohnheiten erkennen und loslassen
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen
- Sanfte Bewegungsübungen aus dem ZENbo® Balance

Das Konzept der Ausbildung

Die Gesamtausbildung zum Achtsamkeitstrainer für Meditation und Stressbewältigung besteht aus den Modulen 1B Meditationslehrer, 1E Stressmanagement Trainer und 8A Achtsamkeitstrainer. Sie können das Gesamtpaket auf einmal buchen oder sich für die Module einzeln anmelden.

Voraussetzungen

Mit Modul 1B Meditationslehrer erhalten Sie das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer mit Schwerpunkt Meditation“. Zusätzlich mit dem Modul 1E Stressmanagement Trainer erhalten Sie das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Meditation und Stressbewältigung“.

Dauer
3 Tage, 30 UE

Abschluss
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Ausbildungspaket

Entspannungscoach - Module 1A , 1B, 1D, 1F & 4E

Ausbildung zum Entspannungscoach

In der Ausbildung zum Entspannungscoach erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren: Meditation, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und integratives Entspannungstraining, so dass Sie dadurch in Ihren Kursen und im Einzeltraining auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern und Klienten eingehen können.

Entspannungscoach Ausbildungskonzeption

Unsere Ausbildung zum Entspannungscoach hat insgesamt 14 Tage Präsenzphase und 132 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

Unsere Ausbildung zum Entspannungscoach ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen (durch Einzelbuchung) individuell gestaltet werden. Wenn Sie die Module 1A, 1B, 1D, 1F und 4E absolviert haben, erhalten Sie zu den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat Entspannungscoach.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E | 3-tägig

Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat Entspannungscoach zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum Entspannungscoach abgeschlossen zu haben.

*„Behandle die Menschen so, als wären sie,
was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu
werden, was sie sein können.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Dauer
14 Tage, 132 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungscoach“

sowie
„Kursleiter für Progressive
Muskelentspannung*“
„Meditationslehrer“
„Kursleiter für Autogenes Training*“
„Entspannungstrainer“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Ausbildungspaket

Entspannungspädagoge - zahlreiche Module

Ausbildung zum Entspannungspädagogen

Das Aufgabenfeld von Pädagogen richtet sich nicht ausschließlich auf die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Über die Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen hat sich ein eigener Berufszweig der Pädagogik entwickelt, die Erwachsenenbildung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Bereichen, in denen Menschen erzogen, gebildet, betreut, gefördert, angeleitet oder begleitet werden, pädagogische Fachkräfte ihren Einsatz finden.

Dauer

18 Tage, 169 UE

Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge“

sowie

„Kursleiter für Progressive

Muskelentspannung*“

„Meditationslehrer“

„ZENbo® Balance Trainer Basic“

„Entspannungstrainer“

„Kursleiter für Autogenes Training*“

„Achtsamkeitstrainer“

„Kursleiter für Imagination“

Dauer

22 Tage, 201 UE

Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge Plus“

zusätzlich

„Stressmanagement Trainer*“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

Der Entspannungspädagoge kennt unterschiedliche Entspannungsverfahren sowie Stressbewältigungsmöglichkeiten und kann hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen. Stellen Sie sich einen Handwerker vor, der zu seinem Arbeitsplatz einen Werkzeugkoffer mitbringt, in dem er als einziges Werkzeug einen Hammer hat. Er wird deshalb nur Tätigkeiten verrichten können, die man mit einem Hammer ausführen kann. So verhält es sich auch mit dem Einsatz von Entspannungstechniken. Je mehr Entspannungsmöglichkeiten und Techniken zum Stressabbau Sie selbst kennen, umso besser können Sie Ihre Teilnehmer fachlich kompetent betreuen. Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Kursleiter für Imagination - Modul 4G | 2-tägig

Entspannungspädagoge Plus

zusätzlich mit

- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Entspannungspädagoge - ein Beruf mit Zukunft | Stressbewältigung von A bis Z auf allen Ebenen

Man unterscheidet bei der Entspannung in systematische und unsystematische Entspannungsverfahren. Zu den systematischen Entspannungsverfahren zählen u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Imaginative Verfahren: Imagination, Bilderleben, Fantasiereisen, jedoch auch Hypnose und Biofeedbackverfahren sowie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und demnach auch ZENbo® Balance (ein Body & Mind Training der fitmedi Akademie).

Die Tätigkeit eines Entspannungspädagogen / einer Entspannungspädagogin

Entspannung ist sehr vielseitig und viele Menschen müssen erst wieder lernen, sich auf ihre Weise zu entspannen, sodass es die Aufgabe des Entspannungspädagogen ist, diese Personen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Da der Entspannungspädagoge der fitmedi Akademie über ein Repertoire an unterschiedlichen Entspannungsmethoden verfügt, ist er in der Lage über den Tellerrand zu schauen. Dies ist eine sehr gute Grundlage um Entspannungspädagogik glaubwürdig und fachlich kompetent zu vermitteln. Von A - wie Autogenes Training, über S - wie Stressmanagement Trainer, bis Z - wie ZENbo® Balance.

Die beruflichen Perspektiven als Entspannungspädagoge

Im wachsenden zweiten Gesundheitsmarkt können Sie sich Ihr berufliches Standbein aufbauen, auch wenn Sie keinen medizinischen oder therapeutischen Grundberuf haben.

Entspannung & Stressbewältigung in Unternehmen, Vereinen, Organisationen etc.

Mit der Qualifikation als Entspannungspädagoge können Sie möglicherweise im Unternehmen / Betrieb (in dem Sie angestellt sind) Kollegen und Mitarbeiter in die Entspannung & Stressbewältigung einführen und einen Teil zur Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beisteuern. Ebenso ist es denkbar, dass Sie bei der Planung & Projektentwicklung der innerbetrieblichen Gesundheitsmaßnahmen mit Ihren praktischen Erfahrungen als Berater fungieren. In diesem Tätigkeitsfeld ist insbesondere die Eignung als Stressmanagement Trainer von Nutzen.

Als Entspannungspädagoge für Kinder können Sie in Kindergärten, Schulen, Betreuungseinrichtungen die Erzieher, Lehrer und Betreuer unterstützen.

Selbstständiges und freiberufliches Arbeiten ist auch als Kursleiter an Volkshochschulen, in Gesundheitszentren, in Reha Kliniken und Arztpraxen, in Fitness-Studios und Wellness-Hotels sowie Senioren Wohneinrichtungen möglich.

Zusatzqualifikationen im Gesundheitssegment

Die Ausbildung zum / zur Entspannungspädagogen / Entspannungspädagogin kann man hervorragend ergänzen und kombinieren mit:

- Entspannungspädagoge für Kinder
- Mentaltrainer / Mentalcoach
- Stressmanagement Coach
- Burnout Berater



*Heute ist der erste Tag
vom Rest meines Lebens.*

Interview mit Sabine Engelhart
Ausbilderin für Entspannung, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training, Anti Stress Training für Kinder & Stressmanagement.

Was macht Ihnen besonders Spaß beim Unterrichten?

Zu erleben, wie gut die Entspannung meinen Teilnehmern tut. Sie gehen mit einem anderen Gesichtsausdruck und einer anderen Körperhaltung nach Hause.

Welche Unterschiede stellen Sie bei der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen fest?

Kinder brauchen erst einmal Bewegung, um in die Entspannung zu kommen. Über die Bewegung können Sie Spannungsgefühle schon gut abbauen und sich dann leichter auf die Entspannungsübung einlassen.

Haben Sie eine Lieblingsentspannung und wenn ja welche?

Am liebsten mache ich Achtsamkeitsmeditation, wobei ich z.B. ganz bewusst meinen Atem wahrnehme oder die Körperempfindungen beobachte.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens.

Wem oder was können Sie nicht widerstehen?

Peperoni Chips von Funny Frisch.

Haben Sie einen Hinweis oder Tipp für Interessenten & Teilnehmer?

Nehmen Sie die Dinge so, wie sie sind. Fragen Sie sich: „Ist es wirklich so schlimm oder bin ich schon wieder in meinem persönlichen inneren Katastrophenfilm?“

Können Sie uns eine kurze Übung für den Alltag nennen, die man Zwischendurch machen kann?

Öfter am Tag einmal wahrnehmen, ob Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dem sind, was Sie gerade tun. Und sagen Sie sich dann gedanklich, was Sie gerade tun. Z.B. „Jetzt sitze ich im Sessel und lese ein Buch.“

Ausbildungspaket

Stressmanagement Coach - zahlreiche Module

Ausbildung zum Stressmanagement Coach

In einer Gesellschaft, in der Stress fast unumgänglich ist, sind Möglichkeiten wichtig, die uns helfen mit Stress umzugehen und ihn zu bewältigen. Das psychische und körperliche Wohlbefinden zeichnen einen gesunden Menschen aus.

Da man Stress im Beruf und im Privatleben nicht vermeiden kann, ist es wichtig zu lernen, wie man mit ihm umgeht. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema, dem Erlernen verschiedener Entspannungstechniken und durch das Bewusstsein - wie man beispielsweise positive Ereignisse, negativem „Stress“ gegenüberstellt - eignen Sie sich bei der Ausbildung Kompetenzen an, mit denen Sie andere Menschen unterstützen können.

Dauer

28 Tage, 254 UE

Abschluss

Zertifikat „Stressmanagement Coach“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung*“
„Kursleiter für Autogenes Training*“
„Meditationslehrer“
„Achtsamkeitstrainer“
„Stressmanagement Trainer*“
„Mentaltrainer“
„Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Nach der Ausbildung zum Stressmanagement Coach können Sie Ihre Teilnehmer & Klienten bei der Bewältigung von Stress unterstützen, ihnen helfen die Auswirkungen aktuell zu mildern und zukünftig zu reduzieren. Sie erlernen Entspannungstechniken, Meditationstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Mit den erlernten Fähigkeiten können Sie auf unterschiedliche Charaktere und Problemstellungen individuell eingehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzeigen.

Ausbildungskonzeption Stressmanagement Coach

Bei der Ausbildung zum Stressmanagement Coach erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren, da es ein umfangreiches Ausbildungspaket ist, das vielseitiges Wissen vermittelt. Unsere Ausbildung zum Stressmanagement Coach hat insgesamt 28 Tage Präsenzphase und 254 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodulen, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat Stressmanagement Coach zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodulen zum Stressmanagement Coach abgeschlossen zu haben.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Ausbildungspaket

Burnout Coach - zahlreiche Module

Ausbildung zum Burnout Coach | Burnout Präventionscoach

Das Ausbildungspaket zum Burnout Coach beinhaltet verschiedene Ausbildungen, die im Gesamten dann zur Qualifikation „Burnout Coach“ bzw. „Burnout Präventionscoach“ führen.

Für einen gesunden Menschen ist die seelische Gesundheit ebenso wichtig wie die körperliche. So wie man gegen körperliche Beschwerden etwas tut, kann man auch bei seelischen Beschwerden handeln.

Mit der Ausbildung zum Burnout Coach erhalten Sie einen Überblick über Entspannungsverfahren, Meditationstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Mentaltraining etc. Mit diesen erlernten Fähigkeiten können Sie Klienten helfen, die mit solchen psychischen Belastungen zu kämpfen haben und selbst keinen Ausweg mehr finden. Sie können Ihnen Lösungswege aufzeigen und sie ganz individuell auf ihrem Weg unterstützen. Durch die vielfältigen Möglichkeiten können Sie dabei auf persönliche Bedürfnisse optimal eingehen.

Burnout Coach Ausbildungskonzeption

Die enthaltenen Entspannungsverfahren sind Meditation, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und integratives Entspannungstraining (= die Zusatzqualifikation Entspannungscoach mit insgesamt 14 Tagen Präsenzphase und 132 Unterrichtseinheiten).

Darüber hinaus gehören die Ausbildungen Mentaltrainer, Achtsamkeitstrainer und Stressmanagement Trainer dazu sowie das 3-tägige Modul Ausbildung zum Burnout Berater / Burnout Präventionsberater. Um Ihnen Kenntnisse zu vermitteln, die Sie dabei unterstützen in Ihren Kursen und im Einzeltraining auf die individuellen Bedürfnisse von Teilnehmern und Klienten einzugehen, ist diese Ausbildung sehr umfangreich.

Sie ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. Sie können den zeitlichen und finanziellen Rahmen (durch Einzelbuchung) individuell gestalten.

Einzelbuchung der Ausbildung zum Burnout Coach

Sie können Einzelmodule buchen, die Sie dann nach und nach zum Zertifikat führen.

Voraussetzungen

Um das Zertifikat Burnout Coach zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Burnout Coach abgeschlossen zu haben.

Dauer Burnout Coach

33 Tage, 302 UE

Abschluss

Zertifikat „Burnout Coach“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung*“
„Meditationslehrer“
„Entspannungstrainer“
„Stressmanagement Trainer*“
„Kursleiter für Autogenes Training*“
„Burnout Berater“
„Mentaltrainer“
„Achtsamkeitstrainer“
„Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Ausbildungspaket

Resilienztrainer - zahlreiche Module

Ausbildung zum Resilienztrainer

Die Psychologie beschreibt Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit als Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen Krisen, die im Zyklus des Lebens auftreten, durch Nutzung von persönlichen und sozial erworbenen Ressourcen zu meistern und als Gelegenheit für die eigene Entwicklung zu nutzen.

Der Wortursprung kommt sowohl aus dem Englischen (resilience = Elastizität, Strapazierfähigkeit), als auch aus dem Lateinischen (resilire = abprallen). Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern diese entwickelt sich als eine Art Fähigkeit durch die Interaktion mit der Umwelt. Sie ist nicht während des ganzen Lebens

gleichmäßig ausgeprägt, sondern kann in verschiedenen Lebensphasen variieren. Schützende Bedingungen ermöglichen die Entstehung bzw. Entwicklung von Resilienz. Die sieben Resilienzfaktoren nach Reivich & Shatté sind

- „Emotional regulation“ - Emotionsregulation
- „Impulse control“ - Impulskontrolle
- „Causal analysis“ - Erforschung ursächlicher Zusammenhänge
- „Empathy“ - Empathie
- „Realistic optimism“ - Realistischer Optimismus
- „Self-efficacy“ - Selbstwirksamkeit
- „Reaching out“ - Ergreifen von Chancen und Unterstützung: „Mach's Beste draus“

Menschen, die im Sinne der Salutogenese denken und handeln, beobachten auch andere und decken auf, wie diese trotz widriger Umstände gesund bleiben. Sie konzentrieren sich dabei auf die Förderung von Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen, statt sich auf die Verhinderung von Risiken zu fokussieren.

Das Konzept der Resilienz basiert auf dem Salutogenese Konzept von Aaron Antonovsky. Die beiden Konzepte unterscheiden sich in der eingenommenen Perspektive, haben jedoch den Blick auf Schutzfaktoren und Ressourcen, welche sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auswirkt.

Dauer
29 Tage, 260 UE

Abschluss
Zertifikat „Resilienztrainer“

sowie
„Meditationslehrer“
„Entspannungstrainer“
„Stressmanagement Trainer“
„Burnout Berater“
„Mentaltrainer“
„Kommunikationstrainer“
„Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“
„Achtsamkeitstrainer“
„Seminar- & Kursleiter“

Inklusive
Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Resilienzforschung

In der Forschung wird das Thema Resilienz sowohl aus der entwicklungspsychologischen Perspektive als auch aus der soziologischen und der biologischen untersucht. Inhalt der Forschung sind sogenannte schützende (protektive) Faktoren, welche in psychologische und nicht-psychologische (z.B. materielle, soziale, sozio-ökonomische und biologische) unterschieden werden.

Resilienz in der Praxis

Die Resilienz ist in verschiedenen Lebenskontexten von Bedeutung: In Extremsituationen, dem normalen Lebenszyklus mit seinen Herausforderungen und Krisen sowie auch in Unternehmen. Al Siebert berichtet in seinem Buch „The Survivor Personality“ (deutsche Version „Erfolgreich Krisen bewältigen. Eine Anleitung zum Überleben“) von Menschen, die Extremsituationen erlebt haben, wie z.B. Kriegerückkehrer oder Überlebende von Naturkatastrophen.

Nach der Weiterbildung zum Resilienztrainer können Sie Ihre Teilnehmer & Klienten unterstützen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- & Denkweisen auszuprobieren und durch Perspektivwechsel flexibler mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Sie erlernen wie Sie Entspannungstechniken und Meditationen anleiten, wie Stressbewältigung funktioniert und wo Burnout Präventionsberatung ansetzt. Wie man klare Zielsetzungen entwickelt, Bewusstwerdung unterstützt sowie Kommunikationstraining und wertschätzende Kommunikation. Mit den entwickelten Kompetenzen haben Sie die Fähigkeit, individuell auf die Klienten & Teilnehmer einzugehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzuzeigen.

Resiliente Menschen haben die Kompetenz auf die Anforderungen, die wechselhafte Situationen mit sich bringen, flexibel zu reagieren, was insbesondere dann ein Vorteil ist, wenn der äußere und innere Druck der Belastungen steigt.

Ausbildungskonzeption Resilienztrainer

Bei der Weiterbildung zum Resilienztrainer erlernen Sie, wie man mit verschiedenen Methoden und Techniken ein sinnvolles und funktionierendes Resilienztraining umsetzen kann.

Unsere Ausbildung zum Resilienztrainer hat insgesamt 29 Tage Präsenzphase mit 260 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

Wir bieten Weiterbildungen, die modular aufgebaut sind, wie auch das Ausbildungspaket zum Resilienztrainer. Es ist möglich, dass Sie selbst wählen, wann Sie welches Modul belegen und den finanziellen und zeitlichen Rahmen, auch durch Einzelbuchung sehr individuell gestalten. Wenn Sie alle erforderlichen Module absolviert haben, erhalten Sie zu den jeweiligen Einzelzertifikaten auch das Zertifikat Resilienztrainer.

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Burnout Berater - Modul 1H | 3-tägig
- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Seminar- & Kursleiter - TTT | 3-tägig

Beispiel zu Resilienz

Um 1920 hatte ein Kalifornier die Idee, Filme mit sprechenden Tieren zu produzieren und erhielt von einem Investor einen Jahresvertrag für die Produktion der Cartoon-Serie „Oswald der lustige Hase“.

Entgegen aller Prognosen wurde die Serie ein voller Erfolg, jedoch war diese nicht durch Kopierrechte geschützt. Dies führte zu einem Rechtsstreit zwischen dem Illustrator und seinem Auftraggeber um die Filmrechte, den der Künstler verlor.

Er war enttäuscht, hatte seinen einzigen großen Kunden verloren und blieb mit einem Berg von Schulden zurück. Aber anstatt sich zurückzuziehen überlegte er, wie er sich in Zukunft unabhängiger von den Investoren machen konnte und kreierte einen neuen Cartoon mit dem Namen „Mickey Mouse“. Ein Riesenerfolg, der noch immer andauert.

*Ich kann freilich
nicht sagen, ob es besser wird,
wenn es anders wird.
Aber so viel kann ich sagen:
es muss anders werden,
wenn es besser werden soll!*

Georg Christoph Lichtenberg (1742-1799),
deutscher Naturwissenschaftler



Bewegungstraining für Senioren - Modul 1C (1+3)

ZENbo® Balance Trainer Senioren

ZENbo® Balance Senioren baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf und bietet als ganzheitliches Body & Mind Training, das sanft und fließend den Körper in Bewegung bringt, Menschen im fortgeschrittenen Alter neue Möglichkeiten der Bewegungserfahrung.

Das ZENbo® Balance Training für Senioren ist leicht durchzuführen. Es können Senioren mit verschiedener körperlicher Agilität zusammen trainieren. Wer nicht stehen kann, macht die Übungen im Sitzen, wer eine Pause aus dem Stand machen möchte, kann einen Stuhl dazu nehmen und dann, wenn es wieder geht, aufstehen und im Stand weitermachen. Die positive Wirkung auf Körper & Geist wird jeder wahrnehmen.

ZENbo® Balance bietet einen sanften Weg für Senioren um Muskeln zu kräftigen, Beweglichkeit und Fitness zu erhalten sowie zu verbessern. Bewegung wirkt sich positiv darauf

aus, um normale Tätigkeiten im täglichen Leben weiter ausführen zu können und sich damit die Selbständigkeit zu bewahren. Insbesondere bei hochaltrigen Menschen nimmt die Beweglichkeit einen hohen Stellenwert ein, da diese die selbständige Bewältigung vieler Alltagsanforderungen erst möglich macht. Die Kräftigung der Muskulatur und die Schulung des Gleichgewichtssinnes kann dazu beitragen, dass Stürze verhindert werden.

Die Bewegung erhält nicht nur die Gesundheit sondern wirkt sich auch positiv auf die Lebensqualität aus und fördert das Selbstbewusstsein.

- Bewegungsförderung im Alter - positive gesundheitlichen Effekte
- Bewegung im Alter für mehr Sicherheit und Lebensqualität
- ZENbo® Balance Übungssequenzen für Senioren
- ZENbo® Balance Übungen auf den Stuhl durchführen und Bewegungsübungen sanft im Stand
- Hilfsmittel im Training für Senioren und der Einsatz im Kurs

ZENbo® Balance Trainer Basic: Die ZENbo® Balance Trainer Basic Ausbildung beginnt mit der Einführung sehr sanfter Übungen, mit Konzentration auf der Atmung und dem Rhythmus der Bewegung. Leichte fließende Kombinationen werden gemeinsam durchgeführt.

Voraussetzungen Ausbildungsmodul Basic

Wir empfehlen Personen, die noch keine Kenntnisse im Bereich Bewegung haben, den Selbstlernkurs „Modul M1 Anatomie & Physiologie - Grundlagen der Bewegung“ zu absolvieren. Dies ist keine zwingende Voraussetzung, jedoch eine gute erste Basis, um erfolgreich Bewegungskurse zu leiten. Um am Modul 1C3 ZENbo Balance Training teilzunehmen ist es erforderlich ZENbo Balance Basic 1C1 absolviert zu haben.

ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
„ZENbo® Balance Trainer Basic“

ZENbo® Balance Trainer Senioren - Modul 1C3

Dauer
2 Tage, 16 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

7 Tage Intensivausbildungen

Intensivausbildungen

Wir bieten verschiedene Intensivausbildungen an, bei denen Sie in 7 Tagen eine Kombination von Ausbildungsmodulen am Stück in einem Seminarzentrum besuchen können. Die Intensivausbildungen bieten Raum für Specials, die auch am Abend und unter freiem Himmel durchgeführt werden können.

Über die alltägliche „Unterrichtszeit“ hinaus, kann ein intensiver Austausch stattfinden und gemeinsame Unternehmungen sind eine schöne Gelegenheit „Neues“ auszuprobieren.

So genannte Lehrproben (Praxisübungen) werden in den gemeinsamen „Alltag“ integriert und stellen keine Prüfung im üblichen Sinne dar. Die Ausbildungsinhalte der Module werden miteinander verbunden bzw. so kombiniert, dass es viel Abwechslung gibt.

Entspannung, Pausen, Kleingruppen- und Partnerübungen, Lehrproben bzw. Praxisübungen werden in den 7 Tagen so integriert, dass das Anleiten anderer Personen spielend erfahren wird.

Die Intensivausbildungen sind z.B.

- Intensivausbildung Entspannungstrainer - Modul 1D, inklusive Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo Balance Trainer Basic 1C1
- Intensivausbildung Stressmanagement Trainer - Modul 1E inklusive Modul 1A - Kursleiter Progressive Muskelentspannung
- Intensivausbildung Mentaltrainer - Modul 4A1+2
- Intensivausbildung Kursleiter für systematische Entspannungsverfahren - Modul 1A - Progressive Muskelentspannung & Modul 1F - Autogenes Training
- Intensivausbildung Achtsamkeitstrainer inklusive der Module 1B Meditationslehrer, 8A Achtsamkeitstrainer und ZENbo Balance Trainer Basic 1C1

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

Lao-Tse

Die aktuellen Termine und Veranstaltungsorte der Intensivausbildungen finden Sie online.

www.fitmedi-akademie.de



Foto: © Yevgeniy Zateychuk - Fotolia.com

Entspannung & Stressabbau für Kinder

Entspannungstrainer für Kinder	S. 25
Anti Stress Trainer für Kinder	S. 26
ZENbo® Balance Trainer für Kinder	S. 27
Meditationslehrer für Kinder	S. 29
Achtsamkeitstrainer für Kinder	S. 30
Entspannungspädagoge für Kinder	S. 31



Foto: © Marzanna Synierz - Fotolia.com

Entspannung für Kinder - Modul 2A

Ausbildung zum Entspannungstrainer für Kinder

Entspannung wird auch für Kinder immer wichtiger, da der Stress der Gesellschaft und der Erwachsenen leider auch vor den Kleinen nicht halt macht.

Als Entspannungstrainer(in) für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Entspannungsübungen in den Alltag zu übertragen. Ob im Kindergarten oder in der Grundschule, der spielerische Umgang mit Entspannung steht im Vordergrund. Meditationsübungen und Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung sowie dem Autogenen Training wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene Entspannungsverfahren kindgerecht (ab 4 Jahren) zu vermitteln.

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagen der Entwicklungspsychologie (Piaget)
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren bei Kindern
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit & im Umgang mit Kindern
- Phantasie- & Traumreisen (Bilderleben)
- Meditation für Kinder
- Bewegungsspiele
- kindgerechte Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Kombination der Entspannungstechniken im Kursformat
- Altersspezifische Ansprache
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

Wir konzentrieren uns bei dieser Ausbildung auf das Kindergarten-, Vorschul- und Grundschulalter.

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

Eine sinnvolle Fortbildung für Entspannungstrainer für Kinder ist die Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B oder das Ausbildungspaket Entspannungspädagoge für Kinder.

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungstrainer für Kinder“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B

Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder

Die meisten bisher angewendeten Programme zum Stressabbau im Kindesalter setzen ausschließlich Entspannungsmethoden ein. Das tun wir beim Anti Stress Training auch, aber nicht nur.

Zu den Entspannungsverfahren kommen verhaltenstherapeutische Methoden hinzu, die den Kindern helfen den Stress auf der mentalen Ebene neu zu bewerten. Beim Anti Stress Training lernen die Kinder, Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen, z.B. mit positiven Bestätigungen oder Entspannung. So können sie den akuten Stress kurzfristig abbauen, aber auch langfristig mit Stressoren besser umgehen.

Inhalte der Ausbildung

In der Ausbildung wird Ihnen vermittelt, wie Sie Kurse mit nachfolgenden Themen gestalten können.

- Die Kinder lernen Stresssituationen zu identifizieren.
- Sie erfahren, wie sehr ihre eigenen Gedanken ihnen Stress machen und wie sie dies verändern können.
- Sie erfahren wie sie Stress, der von außen kommt (und nicht direkt mit ihnen zu tun hat), erkennen können und ihn einfach „abblitzen“ lassen.
- Sie lernen Pausen effektiv und sinnvoll zu nutzen, um neue Kräfte zu sammeln und es sich gut gehen zu lassen.

Die Kinder werden mit ihren Problemen, Ängsten und Stresssituationen ernst genommen. Ein Interventionsprogramm, um aktuelle Belastungen zu reduzieren und die Bewältigungskompetenz zu steigern, so dass auch langfristig der Umgang mit Stresssituationen verbessert wird.

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens ein Entspannungsverfahren beherrschen (Nachweis erforderlich), z.B. eines der nachfolgend aufgeführten Module

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig

sowie zusätzlich das 2-tägige Modul 2A - Entspannungstrainer für Kinder absolviert haben.

Kenntnisse können auch durch das Zertifikat eines anderen Ausbildungsinstituts nachgewiesen werden.

Dauer

4 Tage, 32 UE

Abschluss

Zertifikat „Anti Stress Trainer für Kinder“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*Entspricht den im Leitfaden für Prävention genannten Kriterien sowohl hinsichtlich der Anzahl an Unterrichtseinheiten als auch inhaltlich. Eine Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V können Sie, nach Einzelfallprüfung bei Nachweis der Grundqualifikation (im Leitfaden für Prävention festgelegt) erhalten.



ZENbo® Balance Trainer für Kinder - Modul 2C

Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer für Kinder

Es ist bekannt, dass Yoga Gefühle lenkt und beruhigt, durch Dehn- & Atemübungen Anspannungen beseitigt sowie die Konzentrationsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden verbessert. ZENbo® Balance Training für Kinder ist ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi für Kinder, wird spielerisch vermittelt und ist in Geschichten und Fantasiereisen eingebettet.

Es gibt ZENbo® Balance Übungen, die nach Tieren benannt sind, wie z.B. Schmetterling, Katze, Flamingo und Hund. Wenn Kinder diese Übungen durchführen, dann erwachen die Tiere wahrhaft zum Leben. Mit bildhaften Versen und Geschichten können die Bewegungsabläufe für Kinder noch verständlicher angeleitet werden und die Kleinen werden beim „Sterne pflücken“ von Stunde zu Stunde immer mehr zu echten kleinen ZEN-Meistern.

Auch die Asanas, wie beispielsweise der Held, inspirieren die Kinder sehr, geben Mut und neues Selbstvertrauen. Der Held wird dann auch schon mal zum Superman, der Baum (Qi Gong) wiegt sich im Sturm und der Grashalm lässt einfach alle Sorgen und Ängste wie Regentropfen abperlen. So wie die Lotusblüte sich öffnet, so öffnet sich das Herz der Kinder und unterstützt sie in ihrer Natur des Mitgefühls, der Herzlichkeit und der Eigenliebe.

Kinder lernen, durch bewusstes Hinspüren auf die Symptome des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen und erfahren, dass sie sich selbst helfen können (Selbstwirksamkeit).

Wie bei ZENbo® Balance üblich, ist auch das Kindertraining in drei Phasen aufgeteilt.

Silence - Ankommen und Sammeln: Wir beginnen je nach Altersgruppe, mit einer kindgerechten Meditation oder einem Ritual, das den Kindern hilft anzukommen. So ZENTrieren wir uns, machen den Kopf frei, lassen einfach alles los.

Move - Hauptteil: Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Kinder-Trainingsprogramms. Manchmal sanft dann wieder fordernd sodass die Kinder in ihrem Naturell gefördert werden. Da die Kinder sehr gerne kleine Bewegungsreihen mögen, werden die Übungen in Verse oder Geschichten eingebunden, denen die Kinder mit viel Spaß und Enthusiasmus folgen.

Relax & go | End- und Entspannungsphase: ZENbo® Balance, das etwas andere Kinderyoga wird mit einer kindgerechten Entspannungsreise ergänzt, welcher die Kinder im Liegen zuhören können. Und ganz zuletzt wird der „ZEN-Koan für Kinder“ mitgegeben. Dieser ist eine positive Formel / Affirmation (formelhafte Vorsatzbildung), die den Kindern zu mehr Mut, Selbstvertrauen usw. verhelfen kann. >>>

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „ZENbo® Balance Trainer für Kinder“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Inhalte zur Ausbildung

- Die Wirkung von Yoga, Qi Gong auf Kinder
- Altersspezifische Ansprache, Methodik und Didaktik beim ZENbo® Balance Training
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit / dem Umgang mit Kindern
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Yoga, Qi Gong auf Kinder
- Kurzer Einblick in die Meditation mit Kindern (ausführlicher wird dies bei der Ausbildung Meditationslehrer für Kinder behandelt)
- Kindgerechte Übungen
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens ein Entspannungsverfahren beherrschen (Nachweis erforderlich), z.B. eines der nachfolgend aufgeführten Module

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig

sowie **zusätzlich** das 2-tägige Modul 2A - Entspannungstrainer für Kinder absolviert haben.

Kenntnisse können auch durch das Zertifikat eines anderen Ausbildungsinstituts nachgewiesen werden.

Der Grashalm

Grundposition

Stellen Sie sich aufrecht hin - die Innenkanten der Füße berühren sich.
Die Arme hängen locker herab. Der Körper ist entspannt.

Ausführung

Nun schließen Sie die Augen.
Sie werden bemerken, dass Ihr Körper versucht das Gleichgewicht zu halten.
Lassen Sie Ihren Körper ganz entspannt und schwingen Sie mit, so wie Ihr Körper es vorgibt.
Üben Sie keinen Zwang aus, dass Sie gerade stehen möchten.
Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Grashalm sind, der sich im leichten Wind hin und her wiegt.
Kein Zwang - einfach sein.
Ihr Atem fließt ganz frei.

Der Grashalm kann - je nach Übungsgrad - 3 bis 7 Minuten ausgeführt werden.

Übungsnutzen

Das Stehen wie ein Grashalm bietet sich als Wahrnehmungsübung an.

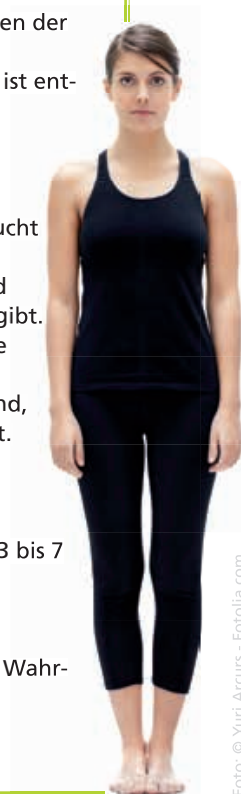


Foto: © Yuri Arcurs - Fotolia.com



*Gehe Wege, die noch
niemand ging, damit Du
Spuren hinterlässt.*

Interview mit Jasmin Schlimm-Thierjung
Ausbildlerin für die Arbeit mit Kindern:
Achtsamkeit, Meditation, Entspannung,
und ZENbo® Balance sowie Entspannung
für Erwachsene.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Gehe Wege, die noch niemand ging,
damit Du Spuren hinterlässt.

Was macht Ihnen besonders Spaß beim
Unterrichten?

Der Umgang sowie das Lernen und
Lehren von & mit Menschen. Sich immer
wieder auf neue Herausforderungen
einlassen können.

Haben Sie eine Lieblingsentspannung
und wenn ja welche?

ZENbo® Balance Übungen sind für mich
etwas ganz Besonderes.

Welche Unterschiede stellen Sie bei der
Arbeit mit Kindern und Erwachsenen
fest?

Kinder sind freier, ehrlicher, offener und
noch völlig unbefangen. Bewertungen
haben sich noch nicht so tief bei ihnen
eingepägt.

Können Sie uns eine kurze Übung für
den Alltag nennen, die man Zwischen-
durch machen kann?

Der Grashalm aus dem ZENbo® Balance.
Er zentriert mich sofort und ist überall
anzuwenden. Im Büro, in der Kinderta-
gesstätte, beim Kochen, im Supermarkt
ohne, dass jemand bemerkt was ich tue.
Ich spüre gleich Entspannung und kon-
zentriere mich wieder auf die wichtigen
Dinge im Leben.

Haben Sie einen Hinweis oder Tipp für
Interessenten & Teilnehmer?

Jede Fortbildung gibt Ihnen auch die
Möglichkeit etwas über sich selbst zu
erfahren und sich persönlich dadurch
besser kennenzulernen.

Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D

Ausbildung zum Meditationslehrer für Kinder

Meditation & Entspannung wird auch für Kinder immer mehr nachgefragt, da auch die Kleinen schon vom Stress geplagt sind. Da unsere Gesellschaft immer schnelllebiger geworden ist, bekommen die Folgen alle Menschen zu spüren, ganz gleich, ob Klein oder Groß. Als Meditationslehrer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, Meditation & Entspannung spielerisch zu erfahren und in den Alltag zu übertragen.

Meditationsübungen in Stille und Bewegung, Fantasiereisen, Mandalas und Mantras wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene meditative Verfahren kindgerecht, für Kinder ab 4 Jahren, zu vermitteln.

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

Wir wünschen uns, dass der zukünftige Meditationslehrer für Kinder auch selbst ein Verfahren beherrscht, um sich zu entspannen.

Inhalte der Ausbildung

- Was ist Meditation für Kinder
- Was bedeutet Meditation für Kinder und Jugendliche
- Spielerisches Üben der Stille im Alltag
- Die Kindermeditationspraxis
- Kindgerechte Meditation
- Bewegung und Meditation
- Gehmeditation im Raum oder der Natur
- Energiemeditation
- Bewegungsgeschichten mit Übungen aus Yoga, Tai Chi usw.
- Mantras Singen mit Kindern
- Meditation durch gelenkte Fantasien
- Meditation mit Atemübungen
- Entspannungsgeschichten
- ZEN Koan für Kinder

*Kinder sind wie kleine Sonnen, die auf
wundersame Weise Wärme, Glück und
Licht in unser Leben bringen.*

Kartini Diapari-Öngider

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer für
Kinder“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E

Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer für Kinder

Achtsamkeit ist ein Thema, das auch für Kinder von Interesse ist, damit sie zu mehr Ruhe kommen und die Bodenhaftung wieder erlangen. Da die Welt sich immer schneller zu bewegen scheint und die Technik auch bei den Jüngsten einen großen Stellenwert hat, ist es bei vielen verloren gegangen: „Das Gefühl und die Achtsamkeit des Augenblicks“.

Als Achtsamkeitstrainer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Achtsamkeit in den Alltag zu übertragen. Wie werden wir wieder präsenter in unserem Alltag und kommen in Kontakt miteinander? Wenn wir Erwachsene uns unachtsam geben, dann nehmen die Kinder dies sehr bewusst wahr. Sie handeln wie ihre Vorbilder. Daher ist auch ein Ansatzpunkt, dass die Bezugspersonen der Kinder mit eingebunden werden können.

*Nur wer erwachsen wird und
Kind bleibt, ist ein Mensch!.*

Erich Kästner

Dauer
2 Tage, 18 UE

Abschluss
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Inhalte

- Was ist Achtsamkeit für Kinder und Eltern
- Achtsamkeit und Anerkennung in der Familie, Schule, Freizeit
- Was bedeutet achtsam sein für Kinder und Jugendliche im Alltag
- Spielerisches Üben der vier Grundlagen der Achtsamkeit im Alltag
- Kindgerechte Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion bei Kindern
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Übung mit dem Körper, den Gefühlen, dem Geist, mit Objekten
- Kooperative Spiele und Meditation
- Mitgefühl und Gemeinschaftssinn stärken
- Tägliche Achtsamkeit im Alltag für Kinder
- Bewegung und Atemübungen
- Geschichten für mehr Achtsamkeit
- Verschiedene Übungen und Anleitungen für mehr Achtsamkeit
- Allgemeine Tipps für achtsamen Umgang der Eltern mit ihren Kindern

Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie in einem Verfahren ausgebildet sind, das Sie für sich selbst anwenden können bspw. Meditationslehrer, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung, Kursleiter für Autogenes Training. Zusätzlich ist das Modul „Meditationslehrer für Kinder“ Voraussetzung, um das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“ zu erhalten.

Sie können das Modul 2E zum Achtsamkeitstrainer für Kinder auch belegen, wenn Sie die genannte Voraussetzung nicht erfüllen. Dann erhalten Sie statt des Zertifikats, eine Teilnahmebestätigung. Eine nachträgliche Zertifizierung ist möglich wenn die Voraussetzungen erfüllt sind.

Ausbildungspaket

Entspannungspädagoge für Kinder - zahlreiche Module

Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder

In der Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder erlernen Sie zahlreiche Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden, die Sie im Einsatz mit Kindern nutzen können.

Mit dieser Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder sind Sie in der Lage Kurse, Workshops und Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten anzubieten, sogar für Erwachsene (z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung).

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 4-tägig
- ZENbo® Balance Trainer für Kinder - Modul 2C | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig

Einzelbuchung: Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

„Mit Kindern zusammen zu sein ist Balsam für die Seele.“

Fjodor Michailowitsch Dostojewskij

Dauer
19 Tage, 173 UE

Abschluss
Zertifikat „Entspannungspädagoge für Kinder“

sowie
„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung*“
„Kursleiter für Autogenes Training*“
„Entspannungstrainer für Kinder*“
„Anti Stress Trainer für Kinder*“
„Meditationslehrer für Kinder“
„ZENbo® Balance Trainer für Kinder“
„Achtsamkeitstrainer für Kinder“

Inklusive
Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Mentaltraining

Mentaltrainer	S. 33
Konfliktmanagement Trainer	S. 35
Kommunikationstrainer	S. 36
Systematischer Coach	S. 37
Trainer für Selbst- & Zeitmanagement	S. 38
Kursleiter für Imagination	S. 39
Mentalcoach	S. 40
Train the Trainer	S. 41

Mentaltrainer Ausbildung - Modul 4A (1+2)

Ausbildung zum Mentaltrainer

Mit gezieltem Training des Geistes entwickeln Sie eine neue Denkweise, die Sie dorthin bringt wo Sie schon lange sein möchten.

Profisportler nutzen sie schon lange, die Kraft der Gedanken. Buddhistische Mönche praktizieren Achtsamkeit. Als Therapie zur Stressreduktion und Vermeidung des Burnout-Syndroms wird mittlerweile Meditation empfohlen. Auch Ärzte und Wissenschaftler sind überzeugt, dass sich mentales Training positiv auf die menschliche Gesundheit auswirkt.

Während Fitnesstraining den meisten Menschen ein Begriff ist, können viele mit dem Begriff Mentaltraining nicht viel anfangen. Beim Fitnesstraining steht der Körper im Mittelpunkt und die sportlichen Aktivitäten zielen darauf ab, ihn gesund und fit zu halten. Mentales Training sorgt für die gleichen Effekte auf geistiger Ebene. Es geht darum, das Zusammenspiel von Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten ist mentales Training eine umfassende Methode zur positiven Lebenseinstellung.

Zu sich selbst finden ...

- Die Spiegelneuronen und wie unser Gehirn die Dinge wahrnimmt
- Die Gedanken | Gedankenkraft | Bewusstes und Unbewusstes
- Konstruktives Denken | Aufmerksamkeit steuern | Beobachter | Innerer Dialog
- Tagträume und das Träumen | Innere Bilder
- Ziele | Die Wunderfrage (nach Steve de Shazer) | Die Zukunft anprobieren

Wie man Wünsche richtig formuliert

- Von Träumen, Wünschen und Zielen
- Unsere wahren Wünsche | Wie man Wünsche richtig formuliert | Die Wunscherfüllung nähren
- Wie man Ziele programmiert und echte Ziele konkretisiert: Mentale Zielarbeit und Selbstprogrammierung
- Die Intuition trainieren und verstärken | Konzentrationsfähigkeit entwickeln
- Imagination und Visualisierung mit emotionaler Kraft
- Affirmationen unter der Lupe: Formeln und Wirkung
- Persönliche Ressourcen nutzen
- Eigene Potenziale erkennen und fördern

>>>

Mentaltrainer - Modul 4A1

Dauer
4 Tage, 32 UE

Mentaltrainer - Modul 4A2

Dauer
3 Tage, 28 UE

Abschluss
Zertifikat „Mentaltrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Der Prozess der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Annehmen was ist ... verändern was man verändern möchte ...

- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstkompetenz
- Psychische Resonanz - Sympathie und Antipathie
- Die Umwelt als ein Spiegel unseres Selbst
- Bewertung | Werte | Wertschätzung
- Die Wahrnehmung | Ein neuer Fokus | Neue Bewertungen (Reframing)
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
- Der Prozess des Loslassens: Verzeihen, Selbstannahme, Selbstverzeihen, Selbstkompetenz

Neurolinguistisches Programmieren - Ein Ausflug in die Welt des NLP

- Vorstellung von NLP Tools
- Rapport - Pacing - Leading
- Ankertechniken
- Arbeiten mit Submodalitäten
- Reframing
- Die Sprache | Worte | Körpersprache, Mimik, Gestik, Blick
- Metaprogramme
- Fragetechniken

Modul 4A 1: Mentaltrainer (4 Tage)

Die Mentaltrainer Ausbildung beginnt mit der Einführung in das mentale Training und ersten Übungen. Veränderungsprozesse werden angestoßen, Methoden & Techniken geübt.

Modul 4A 2: Mentaltrainer (3 Tage)

Im zweiten Ausbildungsmodul zum Mentaltrainer werden verschiedene Übungen vertieft sowie neue Techniken und Methoden vermittelt.

Inhaltlich möchten wir hier keine Differenzierung machen, da eine Abgrenzung nur schwer möglich ist. Themen und Inhalte greifen ineinander und ergänzen sich in den beiden Ausbildungsmodulen.

Voraussetzungen

Für die Teilnahme bringen Sie mit:

- ein Mindestalter von 25 Jahren
- psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln

Die Teilnehmer dürfen nicht unter Medikation von Psychopharmaka o.ä. stehen und/oder psychische Beschwerden haben bzw. sich in therapeutischer Behandlung befinden. In diesem Selbsterfahrungs- & Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar kann es zu emotionalen Stimmungsschwankungen kommen. Sollte Ihr Therapeut einer Teilnahme zustimmen, dann benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie aus seiner Sicht an der Fortbildung teilnehmen können.

Die Weiterbildung ist kein Therapieersatz. Sie dient der Erweiterung und Ergänzung Ihrer beruflichen Qualifikation.



*Wenn einer Einen lehrt,
dann lernt nicht einer
sondern zwei.*

Interview mit Matthias Fulczyk
Ausbilder für Mentaltraining, Meditation
und andere Techniken der Entspannungs-
pädagogik

Was macht Ihnen besonders Spaß beim Unterrichten?

Die Erkenntnis: „Wenn einer Einen lehrt, dann lernt nicht einer sondern zwei.“

Wen würdest du gerne kennenlernen?
Den Buddha in mir ;-)

Haben Sie eine Lieblingsentspannung und wenn ja welche?

Selbsthypnosetechniken und im speziellen Autogenes Training wirken bei mir am besten.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„Bleib ruhig, in 100 Jahren ist alles vorbei.“

Haben Sie einen Tipp für die Teilnehmer?

Sich auf die Übungen voll und ganz einlassen, auch wenn man sie bereits kennt und schon viele Male gemacht hat. Denn man kann dabei immer eine neue Erfahrung machen.

Können Sie uns eine kurze Übung für den Alltag nennen, die man zwischendurch machen kann?

Den eigenen Atem beobachten wie er ganz von selbst ein und wieder ausfließt...

Das Gewicht des Lebens

Ein junger Mann kam zu einem alten Weisen.

„Meister“, sprach er mit schleppender Stimme „das Leben liegt mir wie eine Last auf den Schultern. Es drückt mich zu Boden und ich habe das Gefühl, unter diesem Gewicht zusammenzubrechen.“

„Mein Sohn“, sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln, „das Leben ist leicht wie eine Feder.“

„Meister, bei allem Respekt, aber hier musst du irren. Denn ich spüre mein Leben Tag für Tag, wie eine tonnen-schwere Last auf mir liegen. Sag, was kann ich tun?“

„Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden,“ sagte der Alte, noch immer lächelnd.

„Aber ...“, wollte der junge Mann einwenden.

Doch der alte Mann hob die Hand: „Dieses - Aber - mein Sohn, wiegt allein schon eine Tonne ...“

Quelle unbekannt

Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B

Ausbildung zum Konfliktmanagement Trainer

Chancen im Konflikt erkennen und nutzen

Die meisten Menschen sehen in Konflikten nur die negativen Seiten und versuchen daher Auseinandersetzungen zu vermeiden. Grundsätzlich ist der Ansatz einer Konfliktprävention bzw. Konfliktprophylaxe zu begrüßen, damit es gar nicht erst zur Eskalation von Konflikten kommt. Aber das Vermeiden kann auch dazu führen, dass Dinge akzeptiert werden, die einem völlig zuwider sind. Im Inneren schwelt der Ärger über eine Situation oder Person, und wächst und wächst. Dies kann dazu führen, dass die so entstandene Wut eines Tages aus einem herausbricht. Für das Umfeld kommt dies wie aus heiterem Himmel, da man ja zuvor nie etwas über den eigenen Unmut gesagt hatte. Konflikte bieten durchaus auch produktive Möglichkeiten, die man entdecken und nutzen kann, wenn man sie offen anspricht.

Konflikte ansprechen - Konfliktgespräch führen

Es gibt Situationen, in denen es durch Missverständnisse zu eingefahrenen Konflikten zwischen Kollegen, Freunden, Familienmitgliedern etc. kommt und das alles nur, weil man nie über die Ursache und den Auslöser des Konflikts gesprochen hat. Auseinandersetzungen und Konflikte gehören zum Leben dazu und sollten zunächst einmal wertfrei angenommen werden. Selten werden Konflikte gelöst, wenn man sie ignoriert oder umgeht. Mit einer reflektierten Herangehensweise jedoch, hat man gute Lösungschancen.

Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Aspekte von Konflikten kennen und wie Konflikte bewältigt und geregelt werden können. Je nachdem welchen Konfliktstil die Beteiligten pflegen und um welche Konfliktart es sich handelt, sind andere Strategien zur Konfliktlösung möglich. Daraus können dann individuelle Konfliktmanagementtrainings konzipiert sowie Seminare und Workshops mit Übungen aus dem Konfliktmanagement ergänzt werden.

Inhalte und Ziele

- Grundannahmen von Konflikten
- Konfliktbewältigung durch Konfliktprävention
- Konflikte und Chancen
- Aus Konflikten lernen
- Konfliktarten und Konfliktlösungen
- Konfliktstile
- Umgang mit Kritik - Kritikfähigkeit
- Analyse von Konflikten
- Akzeptanz konstruktiver Kritik, Kritik nehmen und geben
- Eskalationsstufen von Konflikten
- Konflikten konstruktiv begegnen - Konflikte ansprechen
- Das Harvard Verhandlungskonzept
- Konfliktmanagement Strategien

Voraussetzungen

Sie können an der Fortbildung teilnehmen, wenn Sie Interesse daran haben sich im Bereich Konflikttraining fortzubilden. Ohne weitere Voraussetzungen erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Wenn Sie das Zertifikat Konfliktmanagement Trainer erlangen möchten, ist es notwendig die Ausbildung zum Mentaltrainer - 4A sowie Kommunikationstrainer - 4C zu absolvieren. Eine nachträgliche Zertifizierung ist möglich, wenn Sie die beiden Ausbildungen im Anschluss machen.

Dauer
3 Tage, 27 UE

Abschluss
Zertifikat „Konfliktmanagement Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Kommunikationstrainer - Modul 4C

Ausbildung zum Kommunikationstrainer

Achtsame Kommunikation - wertschätzende Kommunikation

Unser Ansatz steht für eine achtsame Kommunikation, die wertschätzende Haltungen fördert. Sie basiert auf Grundlagen der Resilienzforschung und insbesondere folgende Resilienzfaktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle:

Impulskontrolle, Emotionsregulation, Empathie, Kausalanalyse (bei Konflikten), Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Im ersten Schritt der achtsamen Kommunikation geht es darum eine Wertschätzung für sich selbst zu erfahren, denn wir erkennen oftmals nicht, dass es destruktive innere Dialoge sind, die letztlich zu Konflikten mit anderen führen. Echte Wertschätzung dem Wesen eines Menschen gegenüber ist nicht abhängig von seinen Taten oder Leistungen.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die man durch formelle Übungen trainieren kann und so nach und nach ihren Ausdruck im Informellen findet. Hierbei meinen wir nicht, dass Sie den ganzen Tag „grinsend“ und auf Wolken schwebend unterwegs sein müssen, sondern vielmehr geht es um das bewusste Wahrnehmen von Situationen im Alltag und den daraus resultierenden Interaktionen mit der Umwelt.

Jeder kennt den Satz von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Er sagt damit, dass auch jedes Verhalten kommunikativen Charakter hat. Dieser Grundsatz ist auch als metakommunikatives Axiom bekannt. Er entwickelte eine Kommunikationstheorie, die auf fünf sachlichen Grundsätzen (Axiomen) aufbaut.

Inhalte und Ziele

- Grundannahmen der Kommunikation
- Sender-Empfänger-Modell nach Shannon & Weaver
- Transaktionsmodell nach Eric Berne (Ich bin o.k. - Du bist o.k.)
- Das „Vier-Ohren-Modell“ / „Vier-Seiten-Modell“
- Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun: Sachinformation, Selbstkundgabe, Beziehungshinweis, Appell
- Axiome der Kommunikation nach Watzlawick
- Einblick in Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Nonverbale Kommunikation / Körpersprache: Gestik, Mimik, Körperhaltung, Proxemik
- Den eigenen Kommunikationsstil reflektieren
- Konnotation & Denotation

Voraussetzungen

Voraussetzung um das Zertifikat Kommunikationstrainer zu erhalten ist, dass Sie die Ausbildung zum Mentaltrainer 4A1+2 absolviert haben. Sie können dieses Modul zum Kommunikationstrainer auch besuchen, wenn Sie 4A1+2 nicht absolviert haben und erhalten dann eine Teilnahmebestätigung. Eine nachträgliche Zertifizierung ist möglich.

Dauer

3 Tage, 27 UE

Abschluss

Zertifikat „Kommunikationstrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Systemisches Coaching- Modul 4E

Ausbildung zum Systemischen Coach

Systemisches Coaching ist aus verschiedenen geistigen Strömungen entstanden. Die Grundlagen der systemischen Beratung basieren nicht, wie bei anderen Beratungs- & Therapieformen, auf Gründern oder einem einheitlichen theoretischen Gebäude. Systemische Beratung fußt grundlegend auf der Systemwissenschaft sowie der Kybernetik und auf Informations- und Kommunikationstheorien.

Dieses Modul beleuchtet das Systemische Coaching und ermöglicht den Teilnehmern einen praxisbezogenen Blick auf die Beratungs- und Interventionsmöglichkeiten dieser Coachingsausrichtung. Das Modul 4E ist auch Bestandteil unserer Ausbildungspakete, welche die Bezeichnung Coach tragen, um ein Verständnis für Coaching und eine Struktur für Coachingprozesse zu vermitteln. Die fachspezifischen Werkzeuge zur Vermittlung von Entspannung, Stressbewältigungskompetenzen oder mentaler Stärke werden in den themenbezogenen Modulen vermittelt und durch das Systemische Coaching abgerundet.

Durch die Kombination der Module 4A Mentaltrainer, 4B Konfliktmanagement Trainer, 4C Kommunikationstrainer und 4E „Systemisches Coaching“ erreichen Sie das Zertifikat „Systemischer Coach“.

Inhalte und Ziele

- Definition von Coaching
- Abgrenzung Coaching und Therapie
- Ethische Leitlinien für den Coachingprozess
- Grundkonzepte der Beratung im Coachingprozess
- Systemische Haltung als Grundlage des Coachings
- Interventionen der Systemischen Beratung

Systemisches Fragen

- Wirklichkeitsbeschreibung
- Systemische Gesprächsführung
- Unterschiedliche Fragearten
- Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion

Fragetechniken und Interventionen für Coachingprozesse trainieren

- Einen professionellen Coachingprozess aufbauen
- Ablauf im systemischen Coaching - Typische Coachingphasen
- Vorgespräch und Erstgespräch, Start und Problemdefinition, Zielerarbeitung, Auftragsklärung, Kontaktgestaltung
- Struktur einer Coachingsitzung
- Gestaltung der Abschlussphase eines Coachingprozesses
- Evaluation von Coachingprozessen

Voraussetzungen

Voraussetzung um das Zertifikat „Systemischer Coach“ zu erhalten ist, dass Sie die Ausbildung zum Mentaltrainer - Modul 4A, Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B und Kommunikationstrainer - Modul 4C absolviert haben. Sie können das Modul 4E auch besuchen, wenn Sie die genannten Voraussetzungen nicht erfüllen und erhalten dann eine Teilnahmebestätigung „Systemisches Coaching“. Eine nachträgliche Zertifizierung ist möglich.

Dauer
3 Tage, 27 UE

Abschluss
Zertifikat „Systemischer Coach“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F

Ausbildung zum Trainer für Selbst- & Zeitmanagement

Mehr Zeit für das WESENTliche

Da Zeitdruck bei den Stressmanagement Seminaren als Hauptfaktor für Stress genannt wird, bieten wir unseren Stressmanagement Trainern als Zusatzqualifikation das Zeitmanagement und Selbstmanagement.

Bei dieser Fortbildung werden unterschiedliche Methoden des Selbst- & Zeitmanagements sowie Tipps zur Bewältigung des Arbeitsalltags aufgezeigt.

Beispielsweise ist eine Bestandaufnahme eine gute Grundlage um ein Seminar oder einen Kurs zu beginnen. Es ist zunächst einmal erforderlich die eigenen Zeitfresser zu erkennen, um sie dann auch beseitigen zu können. Nur so kann die eigene Zeit besser geplant werden.

Durch effizientes Selbst- & Zeitmanagement kann ein möglichst optimaler Einsatz von Zeit und Energie erreicht werden. Es geht darum, die zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen, um sich den wesentlichen Aufgaben widmen zu können. Und nicht etwa darum, den Terminkalender noch voller zu packen.

Zeitsouveränität bedeutet die begrenzte Zeit für das zu nutzen, was wirklich wichtig ist und notwendige Freiräume zu schaffen, beispielsweise für Regeneration (siehe hierzu auch Stressmanagement).

Inhalte und Ziele

Was ist Zeit?

- Definition Zeit
- Zeitverluste und Störungen
- Zeitfresser aufdecken, Zeitdiebe & Zeitverschwendung erkennen
- Zeit besser planen und Störungen beseitigen
- Ist-Analyse und Zukunftsvision

Selbstmanagement und Zielsetzung

- Prioritäten setzen
- Die Bedeutung der Zielsetzung
- Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen
- „Was wirklich zählt!“
- Entscheidungen treffen
- Ballast abwerfen

Methoden des Zeitmanagements

- Das Eisenhower Prinzip
- Parkinson Gesetz
- Pareto-Prinzip
- ABC Analyse
- Alpen Methode

Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung

- Zeit realistisch planen
- Zeit für Störungen freihalten
- Persönliche Leistungskurve beachten

Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich in mindestens einem Entspannungsverfahren ausbilden, z.B. 1A Progressive Muskelentspannung, 1B Meditationslehrer, 1F Autogenes Training sowie das Modul 1E Stressmanagement Trainer zu absolvieren. Dies sind Qualifikationen, die Sie beim Selbst- und Zeitmanagement unterstützen.

Dauer

2 Tage, 18 UE

Abschluss

Zertifikat „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Imagination & Vision, Wahrnehmung innerer Bilder - Modul 4G

Kursleiter für Imagination, Wahrnehmung innerer Bilder

C G. Jung führte die Imagination in die Psychotherapie ein. Der Begriff Imagination stammt aus dem Lateinischen „imago“ für Bild. Im psychotherapeutischen Sinne ist Imagination die Fähigkeit, bei wachem Bewusstsein, mit geschlossenen Augen innere bzw. mentale Bilder wahrzunehmen.

Es geht hierbei um die Vorstellungskraft, das Visualisieren, um die Fähigkeit Situationen, Vorgänge, Gegenstände und Personen mit Hilfe der visuellen Vorstellung im Geiste zu entwickeln, innere bzw. mentale Bilder wahrzunehmen. Diese inneren Bilder sind ähnlich wie Traumbilder, jedoch kann ihr Entstehen willentlich gefördert und modifiziert werden. Imaginationsübungen werden oft mit Entspannungstechniken kombiniert. Auch in der Oberstufe des Autogenen Trainings wird mit Imagination gearbeitet.

Der Ursprung von Reisen in die innere Welt der Bilder könnte bei den Schamanen und den von ihnen durchgeführten Krafttierreisen zu finden sein. Meistens werden diese von der Trommel begleitet und sind daher auch als Schamanische Trommelreisen bekannt. Der Klang der Trommel erinnert uns an die Herzschläge der Mutter, als wir noch im Bauch waren. Damit ist es uns Menschen auf eine unbewusste Art und Weise sehr vertraut.

Wir werden verschiedene Imaginationen gemeinsam durchführen, wie z.B. aus der Oberstufe des Autogenen Trainings, dem katathymen Bilderleben auch als Symbol drama bekannt (nach Leuner / KIP), der Imagination nach C.G. Jung und andere interessante Möglichkeiten, wie z.B. eine Krafttierreise.

Inhalte

- Mögliche Einsatzgebiete der Imagination
- Imaginationen in Kombination mit Entspannungstechniken
- Gibt es „Richtig imaginieren und visualisieren“?
- Imagination zur Charakterbildung
- Farberleben / Farben visualisieren
- „Innerer sicherer Ort“ und mehr
- Imagination - Traumbilder nach C.G. Jung | Archetypen
- Traumarbeit in Gruppen?
- Imagination - Wahrnehmung innerer Bilder in Gruppen
- Sharing & Feedback des Erlebten

Voraussetzungen

Um ein Zertifikat als Kursleiter für Imagination zu erhalten ist es Voraussetzung das Modul 1B - Meditationslehrer und 1D Entspannungstrainer bei uns abgeschlossen zu haben. Sie können das Modul auch ohne diese Voraussetzungen absolvieren, bekommen dann eine Teilnahmebestätigung.

Dauer

2 Tage, 18 UE

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Imagination“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Ausbildungspaket

Mentalcoach - zahlreiche Module

Ausbildung zum Mentalcoach

Für die Zertifizierung zum Mentalcoach ist es notwendig die unten aufgeführten Module zu absolvieren. In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Entspannung ist eine Grundvoraussetzung, um die im Mentaltraining zum Einsatz kommenden Imaginations- & Visualisierungsübungen erfolgreich anzuwenden. Bei der Intensivausbildung ist es möglich, verhältnismäßig schnell in einen entsprechenden Zustand zu gelangen. Wer jedoch Schwierigkeiten hat sich auch im Alltag selbst „herunter zu fahren“, sollte dies erlernen.

Die Ausbildung zum Mentalcoach bietet - mit insgesamt 260 Unterrichtseinheiten (UE) und 29 Präsenztage - die Möglichkeit sich vielseitige praktische Erfahrung im Anleiten von Gruppen und Einzelpersonen anzueignen.

Dauer
260 Tage, 29 UE

Abschluss
Zertifikat „Mentalcoach“

sowie
 „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“
 „Stressmanagement Trainer“
 „Kursleiter für Autogenes Training“
 „Mentaltrainer“
 „Konfliktmanagement Trainer“
 „Kommunikationstrainer“
 „Systemischer Coach“
 „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Der Einstieg ist jederzeit mit jedem Modul möglich.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B | 3-tägig
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig
- Systemischer Coach - Modul 4E | 3-tägig
- Trainer für Selbst- und Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig

Voraussetzungen

- Bereitschaft für Veränderungsarbeit
- eine wertschätzende Haltung
- ressourcenorientierte Einstellung
- offene Grundhaltung
- ein positives Menschenbild
- ein Mindestalter von 25 Jahren
- psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln

Die Teilnehmer dürfen nicht unter Medikation von Psychopharmaka o.ä. stehen und/oder psychische Beschwerden haben, bzw. sich in therapeutischer Behandlung befinden. In diesem Selbsterfahrungs- und Persönlichkeitsentwicklungsseminar kann es zu emotionalen Stimmungsschwankungen kommen. Sollte Ihr Therapeut einer Teilnahme zustimmen, dann benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie aus seiner Sicht an der Fortbildung teilnehmen können.

Die Weiterbildung ist kein Therapieersatz. Sie dient der Erweiterung und Ergänzung Ihrer beruflichen Qualifikation.



Ausbildungspaket

Train the Trainer

Ausbildung zum Trainer mit Zertifizierung „Trainer / Trainerin“

Da Fachwissen alleine nicht immer ausreicht, sind bei der Tätigkeit als Trainer eine Vielzahl von Kompetenzen notwendig, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Demnach haben wir einige Ausbildungsmodule so für Sie zusammengestellt, dass Sie eine gute Grundlage erhalten.

Unser modulares Kompetenzentwicklungsprogramm für Trainer, Dozenten und Referenten beinhaltet daher das Modul Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, Mentaltraining und Seminarleitung.

Ausbildung zum Seminarleiter - TTT

Wie man Gruppen professionell anleitet und die eigene Trainerkompetenz entwickelt. Dieses Ausbildungsmodul konzentriert sich auf die eigene Trainertätigkeit in der Leitung von Kursen und Seminaren.

Ausbildung zum Mentaltrainer - 4A

Das Mentaltraining ermöglicht sich selbst besser kennen zu lernen und verschiedene Prozesse zu verstehen, die das Menschsein begleiten. Wieso wir an Dingen und Ereignissen festhalten, wo es doch offensichtlich nichts Gutes hat. Warum wir Ziele nicht erreichen obwohl sie so simpel erscheinen, uvm.

Ausbildung zum Konfliktmanagement Trainer - 4B

Konflikte gehören zum Alltag, ganz gleich ob im privaten Bereich oder im Berufsleben. Ein Trainer verfügt daher über eine solide Basis, wenn er sich Kenntnisse über gutes Konfliktmanagement aneignet.

Ausbildung zum Kommunikationstrainer - 4C

Da wir immer in Kommunikation stehen, ist es als Trainer wichtig sich über die eigene Kommunikation und die anderer bewusst zu werden, z.B. auch nonverbale Kommunikation zu verstehen.

Train the Trainer - Ausbildung zum zertifizierten Trainer

Der Vorteil der Einzelbuchung ist, dass Sie nacheinander einzelne Module belegen, so wie Sie möchten und ohne weitere Verpflichtung. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Unsere Ausbildung zum Trainer vermittelt Ihnen in vier Fortbildungsmodulen die wichtigsten Grundlagen, die ein Trainer benötigt, um Gruppen zu leiten.

Inhalte

- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B | 3-tägig
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig
- Seminar- & Kursleiter - TTT | 3-tägig

Dauer

16 Tage, 141 UE

Abschluss

Zertifikat „Trainer“

sowie

„Mentaltrainer“

„Kommunikationstrainer“

„Seminar- & Kursleiter“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Foto: © Sergejs Rahunoks - Fotolia.com

Bewegungspädagogik

Grundlagen der Bewegung	S. 43
Bewegungstrainer	S. 44
Kursleiter für Yoga & Business Yoga	S. 45
Pilates Trainer	S. 47
Rückentrainer	S. 48
Bewegungspädagoge	S. 49



Anatomie & Physiologie - Modul M1

Grundlagen der Bewegung

Dieses Ausbildungsmodul widmet sich der theoretischen Betrachtungsweise der Bewegung. Es geht um die Anatomie und Physiologie von Bewegungen. Das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Nerven sowie weitere Inhalte sind Bestandteil.

Eine Prüfung im eigentlichen Sinne gibt es nicht. Zu jedem Kapitel gibt es Lernkontrollfragen, welche Sie anhand der Lösungsbeispiele selbst überprüfen können. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung. In der Teilnahmegebühr sind Fachbücher (im Wert von ca. 90,- Euro) sowie ein Lernskript mit Übungsaufgaben, Lernkontrollfragen und Lösungen enthalten.

Wie funktioniert Bewegung?

- Der Bewegungsapparat
- passiver Teil = knöchernes Skelett
- aktiver Teil = Skelettmuskulatur, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln
- Physiologische und psychomotorische Aspekte (sensorische und motorische Systeme)

Anatomie

- Bewegungsapparat mit Muskulatur
- Rücken, Wirbelsäule, oberflächliche Muskulatur
- Muskulatur, tiefe Rückenmuskeln des Menschen
- Vordere Rumpfwand, Muskeln und Rippen
- Leiste, Leistenregion, Leistengegend
- Schulterregion, Schultergegend und Achselhöhle
- Der Oberarm mit Oberarmmuskulatur
- Der Arm mit Unterarm und Hand
- Die Hüfte mit Hüftgelenk und Gesäßgebiet
- Das Bein, Oberschenkel und Kniegegend
- Das Bein, Kniegelenk und Unterschenkel
- Der Fuß und seine Teile

Physiologie

- Nerven, Erregung und Erregungsleitung
- Erregungsübertragung in der Synapse
- Muskelkontraktion
- Erregungsbildung in Rezeptoren
- Sensorik, Motorik

*„Zu unserer Natur gehört die Bewegung.
Die vollkommene Ruhe ist der Tod.“*

Blaise Pascal

Selbstlernstudium

Dauer

Wir empfehlen ca. 36 Stunden Bearbeitungszeit.

Abschluss

Teilnahmeurkunde „Anatomie & Physiologie“



Bewegungstrainer - Modul 9B

Ausbildung zum Bewegungstrainer

Wir vermitteln Ihnen sanfte Übungen zur Körperkräftigung und einem koordinierten Bewegungsablauf. Funktionelles Bewegungstraining und sanftes Bodystyling sind neben Stretching die Schwerpunkte der Fortbildung. Das funktionelle Training hat seinen Ursprung in der Physiotherapie. Der menschliche Körper funktioniert integrativ, d.h. nicht die einzelnen, isolierten Muskeln machen eine Bewegung aus, sondern die Verkettung und Vernetzung aller Muskeln. Es ist demnach ein mehrdimensionales Training, das mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig fordert.

Sanftes Bodystyling fokussiert sich auf die Wahrnehmung der Muskelgruppen während der Bewegungsübung, so dass das Körperbewusstsein weiter sensibilisiert wird. Darüber hinaus werden einfache Koordinationsübungen gelehrt, die im Alltag von Nutzen sind.

Das Stretching - Dehnung der Muskelgruppen: Um die Beweglichkeit zu erhöhen, können gezielte Dehnübungen hilfreich sein. Wir gehen auf dieses Thema ein und stellen neueste Erkenntnisse und Meinungen vor. Sie erhalten einen Überblick über die „klassischen“ Dehnmethoden: Dynamisches Dehnen, statisches Dehnen, CR-Dehnen (contract-release, englisch für Anspannen-Entspannen) und „neues Dehnen“.

Darüber hinaus gehen wir auf die Kombination verschiedener

Bewegungskonzepte ein, so dass Sie in der Lage sein werden, verschiedene Bewegungskurse zu konzipieren und diese mit Fachkenntnis und Begeisterung anzuleiten.

Auszug aus den Inhalten der Ausbildung zum Bewegungstrainer

- Was ist Stretching?
- Überblick über die Methoden der Muskeldehnung / Stretching
- Mythen und Meinungen zum Thema Muskeldehnung
- Sanfte Bewegungsgymnastik
- Koordination, Funktionelles Training
- Körperkräftigung
- Sensomotorik
- Bewusstheit bei der Übungsausführung
- Wahrnehmung der Muskelgruppen
- Körperbewusstsein
- Einführung in die Ideokinese
- Sinn und Zweck der bildhaften Vorstellung von Bewegung
- Mentales Training der Bewegung

Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Bewegungstrainer“ ist es Voraussetzung die Module M1 Anatomie & Physiologie - Grundlagen der Bewegung (Selbstlernstudium) und 1C ZENbo® Balance Trainer (4 Tage) absolviert zu haben.

Dauer

3 Tage, 28 UE

Abschluss

Zertifikat „Bewegungstrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Kursleiter für Yoga & Business Yoga - Modul 9C

Ausbildung zum Kursleiter für Yoga & Business Yoga

Yoga ist mittlerweile aus den Bereichen der Entspannungs- & Bewegungspädagogik sowie dem Stresspräventionsbereich nicht mehr wegzudenken und längst kein schnelllebiger Trend mehr. Um Ihnen einen Einstieg als Kursleiter für Yoga zu ermöglichen, haben wir das Fortbildungsmodul zur Einführung in sanftes Yoga konzipiert, bei dem Sie lernen Yogakurse zu anzuleiten.

Das Ausbildungsmodul ist 4-tägig und hat zum Ziel Ihnen zu vermitteln, wie Sie Kurse unterrichten. Einen vertiefenden Blick wollen wir darüber hinaus auf „Yoga im Business“, „Yoga am Arbeitsplatz“ und „Yoga im Unternehmen“ richten. Es werden ergänzende Übungen und Blickwinkel geboten, für die Umsetzung von Yoga im Zusammenhang mit Stressmanagement und Entspannung im Firmenkontext, bzw. auch wie Sie als Kursleiter Ihren Teilnehmern Übungen mit auf den Weg geben können, die diese selbstständig am Arbeitsplatz machen können.

Sie können aber auch Elemente aus dem Yoga in Ihre Entspannungskurse einfließen lassen und verschiedene Workshops damit bereichern. Die Möglichkeiten sind vielfältig und werden in diesen 4 Tagen gemeinsam besprochen und Ideen ausgetauscht.

Eine klassische Yogalehrer Ausbildung geht über viele Monate und hat 200 oder 500 Unterrichtseinheiten. Wir möchten Ihnen ausschließlich das Yogatraining mit der Ausführung der Asanas näher bringen und Ihnen den Erfahrungsraum eröffnen sich Yoga zu nähern. Eine umfassende Yogalehrer Ausbildung beinhaltet darüber hinaus die Tradition des jeweiligen Yogastils (der Yogatradition, welcher die Yogaausbildung entspricht) und vieles mehr, was natürlich sehr viel mehr Zeit in Anspruch nimmt.

Theoretischer Überblick

Inhalte der Ausbildung Kursleiter für Yoga & Business Yoga

- Was ist Yoga?
- Yoga-Ursprung und Philosophie
- Welche Yogastile gibt es?
- Überblick Yoga-Richtungen, Yoga-Schulen, Yoga-Traditionen

Für das Selbstlernen zu Hause erhalten Sie zur Vertiefung der Philosophie und Geschichte des Yogas verschiedene Fragen, die Sie nach der Präsenzphase erarbeiten können.

Da wir den Bereich Business Yoga näher beleuchten, möchten wir hier auch in der Theorie auf die Umsetzungsmöglichkeiten von Yoga im Bereich Business, Stressbewältigung, Yoga in Kombination mit anderen Entspannungsverfahren eingehen.

- Was ist Business Yoga?
- Wie konzipiert man eine Business-Yoga Übungseinheit?
- Aspekte einer Yogastunde im Business
- Wie kann man Business Yoga anbieten?
- Einsatz von Yoga im Unternehmen
- Ein- & Überblick in das Leiten von Kursen
- Praktische Inhalte der Ausbildung Kursleiter für Yoga & Business Yoga
- Ausblick Meditation (nur ein kurzer Einblick, mehr gibt es beim Ausbildungsmodul Meditationslehrer 1B - 2 Tage)

>>>

Dauer

4 Tage, 32 UE

Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Yoga & Business Yoga“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

- Pranayama - die wichtigsten Atemübungen aus dem Yoga
- Sanfte Asanas - Einstieg, Durchführung & Übung
- Masterclass: Klassische Yogasequenzen
- Der Sonnengruß, der Mondgruß - gemeinsame Durchführung
- Kursaufbau mit einfachen Yogaübungen für den Einsatz im Unternehmen
- Elemente aus dem Yoga im Büro umsetzen
- Business Yoga Übungen am Schreibtisch, auf dem Stuhl
- Business Yoga Pausen gestalten
- Yogaübungen für Nacken & Rücken
- Betrachtung der präventiven und restaurativen Komponenten des Yoga
- Planung einer „normalen“ Yogastunde und praktische Umsetzung
- Konzeption einer Business Yogastunde und praktische Umsetzung

Zielgruppe der Ausbildung Yoga Kursleiter | Business Yoga

Kursleiter für Yoga & Business Yoga eignet sich für Personen, die Lust und Interesse haben in das Anleiten von Yoga einzusteigen sowie Yoga in vorhandene Kursformate zu integrieren und hierfür fundierte Grundlagen benötigen.

Immer häufiger wird nach Yogasequenzen für ein Stressmanagement Seminar gefragt, damit die Mitarbeiter mal „schnuppern“ können. So ist es möglich, Yoga auch mit Entspannungsverfahren zu kombinieren oder in Achtsamkeitskurse einzubauen. Ebenso eignet sich Yoga für die Kombination mit anderen Bewegungsformaten wie ZENbo Balance oder auch Pilates. Yoga-Elemente bereichern Kurse von Fitness- & Gruppenfitness Trainern, Entspannungstrainern und Übungsleitern.

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat Kursleiter für Yoga & Business Yoga ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie (bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse), eigene Yoga-Erfahrung und ausreichende körperliche Fitness. Wenn Sie das Modul M1 noch nicht absolviert haben, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Sobald Sie die Voraussetzung für das Zertifikat nachgeholt haben, erhalten Sie (nachträglich) das Zertifikat.

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.
Achte auf Dein Schicksal,
indem Du jetzt auf Deine Gedanken
achtest.*

Aus dem Talmud



*Klarheit, Ruhe und
Freiheit zugleich.*

Interview mit Narma Stefanie Hemken
Ausbilderin für Meditation, Stressmanagement, Progressive Muskelentspannung, ZENbo® Balance, Achtsamkeit, Yoga.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.“ Das ist ein Zitat von Antoine de Saint-Exupéry.

Was macht Ihnen besonders Spaß beim Unterrichten?

Viel Freude habe ich, wenn die Teilnehmer im Seminar ihre eigenen Potentiale entdecken und diese mutig weiterentwickeln wollen, um ihrem Weg zu folgen.

Yoga bedeutet für Sie persönlich?

Yoga bedeutet für mich Klarheit, Ruhe und Freiheit zugleich.

Haben Sie einen Hinweis oder Tipp für Interessenten & Teilnehmer?

Mein Tipp: Probieren Sie die Dinge aus, die Sie ansprechen. Allein die Erfahrung zählt, ob ein Thema gut und richtig ist für den eigenen Weg.

Können Sie uns eine kurze Übung für den Alltag nennen, die man zwischendurch machen kann? Vielleicht etwas mit Bewegung?

Hier eine Übung für die eigene Mitte: Einen hüftbreiten Stand einnehmen und einatmend die gestreckten Arme über den Kopf nehmen sowie gleichzeitig die Fersen heben, auf die Zehenspitzen kommen. Dann ausatmend die Arme absenken und die Fersen absetzen. Das Ganze sollte ohne Wackeln und Schwanken gelingen. Und wer weiter gehen möchte kommt mit den gestreckten Armen in die Hocke (auf den Zehenspitzen stehend!), um sich dann wieder mit gestreckten Armen aufzurichten und danach wie gehabt den Stand wieder zu finden.

Meine Empfehlung: 4-6 Wiederholungen täglich. Das tut gut und richtet jeden Einzelnen von Innen neu aus.



Pilates Trainer - Modul 9D

Ausbildung zum Pilates Trainer

Pilates wurde hauptsächlich durch das Mattentraining in den Fitness-Studios bei uns bekannt. Es wurde von den Übungen, an den Geräten abgeleitet und ermöglicht dadurch auch ein Training zu Hause. Die meisten der über 500 verschiedenen Übungen konzentrieren sich auf das Powerhouse. Das besondere am Pilates-Training: Die wirbelsäulennahe Muskulatur wird vom Rumpfbereich nach außen hin gestärkt.

Nach einer meditativen Vorbereitungsphase werden Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden praktiziert. Während bei anderen Konzepten viele Wiederholungen im Vordergrund stehen, ist beim Pilates die exakte Ausübung wichtig.

Es gilt: Wenige Wiederholungen werden mit besonderer Aufmerksamkeit durchgeführt.

Entstehung des Trainingskonzepts Pilates nach Joseph H. Pilates

Das Pilates-Training wurde nach seinem Entwickler Joseph Pilates benannt. Er wurde 1880 in Düsseldorf geboren und hat sich schon im Kindesalter gründlich mit fernöstlichen und europäischen Trainingsmethoden beschäftigt, da er eine schwache körperliche Konstitution hatte und dagegen etwas tun wollte. Während des Ersten Weltkrieges half er in einem englischen Internierungslager für Kriegsgefangene den verletzten Soldaten bei ihrer Rehabilitation. Er baute seine ersten Trainingsgeräte, die „Reformer-Betten“, welche damals aus Bettfedern und Seilzügen bestanden.

Nach dem ersten Weltkrieg kam er zunächst nach Deutschland zurück, um jedoch schon 1926 nach Amerika auszuwandern und bald darauf in New York sein erstes Trainingsstudio zu eröffnen. Wegen der Effizienz seiner Methode trainierten schon bald viele Prominente Schauspieler, wie z.B. Katherine Hepburn, Lauren Bacall und Gregory Peck sowie auch Tänzer u.a. Martha Graham und Michail Baryschnikow, in seinem Studio.

Inhalte der Ausbildung

- Prinzipien der Pilatesmethode
- Konzepte und Elemente von Pilates
- Powerhouse
- Die Pilates-Atmung
- Körperhaltung
- Muskuläre Balance & Dysbalance
- Kräftigung & Balance
- Pilates Trainingsprogramm: Die klassischen Pilates-Übungen
- Pilatesübungen für verschiedene Level & Zielsetzungen
- Indikationen und Vorsichtsmaßnahmen
- Wie entwickle ich ein Pilates Stundenprofil?
- Methodik/Didaktik beim Anleiten von Pilateskursen

Zielgruppe

Die Ausbildung zum Pilates Trainer eignet sich für Personen, die Lust und Interesse haben in das Anleiten von Pilates einzusteigen sowie Pilates in vorhandene Kursformate zu integrieren und hierfür fundierte Grundlagen benötigen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat Pilates Trainer ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie (bzw. Nachweis gleichwertiger Grundkenntnisse), eigene Pilates-Erfahrung und ausreichende körperliche Fitness. Wenn Sie das Modul M1 noch nicht absolviert haben, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Sobald Sie die Voraussetzung für das Zertifikat nachgeholt haben, erhalten Sie (nachträglich) das Zertifikat.

Dauer
4 Tage, 32 UE

Abschluss
Zertifikat „Pilates Trainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Rückentrainer - Modul 9E

Ausbildung zum Rückentrainer

Die Ausbildung zum Rückentrainer ist in der heutigen Zeit nach wie vor aktuell. Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen gehören zu den „Top-Ten“ der Beschwerden.

Die Auslöser für Rückenschmerzen sind nicht immer zu bestimmen und werden auch nicht als Krankheit bewertet, sondern als Symptom. Rückenschmerzen signalisieren eine Störung im Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken, Wirbelknochen und Bandscheiben. Rückenprobleme entstehen vor allem dadurch, dass es an Muskelkraft fehlt und vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln oft sehr schwach sind.

Wir Menschen bewegen uns im Alltag häufig zu wenig und diese mangelnde Bewegung ist der Auslöser für die meisten Rückenprobleme. Der Rücken wird z.B. durch die Arbeit im Sitzen einseitig belastet und Fehlhaltungen der Wirbelsäule führen dann zu Rückenschmerzen.

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist nicht neu. Man kann sich auch die Frage stellen, ob der Rücken tatsächlich krank ist wenn er schmerzt.

Neben dem Bewegungsmangel als Hauptfaktor gilt heute auch Stress als relevanter Auslöser für Rückenbeschwerden. Der Mensch reagiert auf chronischen Stress und psychische Belastungen auch mit Schmerzen. Stress sorgt für Anspannung im Körper, die nicht selten zu Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur führt.

Wann ist der Rücken gesund und wie kann man dafür sorgen, dass es auch dabei bleibt? Was kann man tun, um Rückenleiden vorzubeugen und mobil zu bleiben?

Einen Ausgleich bietet ein ausgewogenes Rückentraining, das dabei hilft, beweglich und fit zu bleiben.

Die goldene Regel lautet: „Der Rücken bleibt dann gesund, wenn man sich ausreichend bewegt.“

Ausbildung Rückentrainer - Inhalte

- Der Rücken
- Die Wirbelsäule
- Richtiges Training
- Der Trainingsaufbau
- Präventives Rückentraining
- Einfache Übungen für einen starken Rücken
- Verschiedene Trainingseinheiten
- Kräftigungsübungen für den unteren Rücken, HWS
- Dehnübungen für die Lendenwirbelsäule und den Schultergürtel

Ausbildung Rückentrainer - Zielgruppe

Die Ausbildung zum Rückentrainer ist für Personen geeignet, die Interesse haben andere Menschen anzuleiten, wie sie beweglicher und gesünder mit einem starken Rücken ihr Leben genießen können.

Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat Rückentrainer ist das Modul M1 Anatomie & Physiologie der Bewegung - Grundlagen und eigene Erfahrung, als Teilnehmer in Kursen. Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen das Modul „Bewegungstrainer“ zu absolvieren (auch wenn Sie ZENbo® Balance Trainer nicht absolvieren).

Dauer

3 Tage, 27 UE

Abschluss

Zertifikat „Rückentrainer“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Bewegungspädagoge

Ausbildung zum Bewegungspädagogen

Sie interessieren sich für Bewegung und möchten gerne mit Menschen arbeiten und in Gruppen anleiten? Bei der Bewegungspädagogik steht die menschliche Bewegung mit Bewusstheit im Mittelpunkt. Sie erlernen bei der Ausbildung zum Bewegungspädagogen wie man verschiedene Bewegungssysteme und Wahrnehmungsmethoden kombinieren kann und daraus verschiedene Kurse entwickelt.

Bewegungspädagogen erhöhen das Körperbewusstsein und Wohlbefinden ihrer Kursteilnehmer. Sie fördern dabei den Bewegungsablauf von gesunden Menschen (Primärprävention) und vermitteln Spaß an der Bewegung, ohne Leistungszwang, dafür jedoch mit Abwechslung und Entwicklungsmöglichkeiten.

Sie erfahren wie man Kurse gestaltet und Workshops durchführt. Nach dieser Ausbildung zum Bewegungspädagogen können Sie nicht nur andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung und Körperwahrnehmung begleiten, sondern haben dann auch zahlreiche Veränderungen bei sich selbst bemerkt.

Ein Bewegungsangebot, das Spaß macht und nichts mit Leistungssport oder den schweißtreibenden Kraftübungen an den Geräten im Fitness-Studio zu tun hat, ist bestens geeignet, um dem Bewegungsmangel entgegen zu wirken.

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Kursleiter für Imagination - Modul 4G | 2-tägig
- Bewegungstrainer - Modul 9B | 3-tägig
- Kursleiter für Yoga & Business Yoga - Modul 9C | 4-tägig
- Pilates Trainer - Modul 9D | 4-tägig
- Rückentrainer - Modul 9E | 3-tägig
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | (Selbstlernstudium)

Dauer

23 Tage, 237 UE (davon 36 UE als Selbstlernstudium)

Abschluss

Zertifikat „Bewegungspädagoge“

sowie die Zertifikate
 „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“
 „ZENbo® Balance Trainer“
 „Bewegungstrainer“
 „Kursleiter für Yoga & Business Yoga“
 „Rückentrainer“
 „Pilates Trainer“

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

*„Luft und Bewegung sind die
 eigentlichen geheimen Sanitätsräte.“*

Theodor Fontane



Foto: © Yuri Arcurs - Fotolia.com

Ernährung & Gesundheit

Ernährungsberater S. 51

Gesundheitsberater S. 52

Gesundheitscoach S. 53

Gesundheitspädagoge S. 54



Ernährungsberater - Modul 7A

Ausbildung zum Ernährungsberater

Die Tätigkeit als Ernährungsberater hat Zukunft. Neben der schlechten Ernährung vieler Zeitgenossen - die es manchmal einfach nicht besser wissen - ist es so, dass viele Menschen durch fragwürdige Erzeugungsmethoden von Lebensmitteln beunruhigt sind.

Die hohe Nachfrage an günstigen Bioprodukten führt leider zu einer Massenproduktion, die wir nicht als biologisch beurteilen würden, die jedoch den „Bio“-Kriterien genügt. Naturidentische Aromen, die unserer Ansicht nach, nicht in „natürliche Lebensmittel“ gehören. Wussten Sie, dass „ohne künstliche Konservierungsstoffe“ bedeutet, dass dann das Konservieren durch einen hohen Anteil an Zucker oder Salz stattfindet?

Dann hört man: Ernähren Sie sich nach den Jahreszeiten, der Blutgruppe, dem metabolischen System oder der LOGI Methode. Was nun? Viele Personen würden sich sehr gerne „richtig“ und dabei auch bio- & ökologisch ernähren. Nur wie? Daher sind persönliche Ess- bzw. Ernährungsberater gefragt, man kann sie auch „Foodcoach“ nennen. Zunächst einmal geht es bei der Ernährungsberatung um den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, dem Wissen über Nährstoffe und Vitamine, dem Erkennen von frischen Zutaten und dem Aussortieren von Lebensmitteln, die „nicht mehr gut sind“. Als Ernährungsberater / Foodcoach sind Sie ein Personal Trainer für Ernährung und unterstützen Personen, die (noch) gesund sind. Sie können Menschen bei ihren Fragen zum Thema Ernährung und gesunde Nahrungsmittel beraten und sie auch im Alltag begleiten, bis die neuen Essgewohnheiten und das Einkaufsverhalten sich gefestigt haben.

Konzeption der Ausbildung zum Ernährungsberater

Die Ernährungslehre ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Gesundheitsberatung. Deshalb bieten wir Ihnen mit dem Selbstlernstudium zum Ernährungsberater ein

ergänzendes Modul, das Ihnen grundlegende theoretische Kenntnisse zur Ernährungslehre vermittelt.

Sie erhalten Fachbücher und dazu ein Lernskript mit Übungsaufgaben, Lernkontrollfragen und Lösungen. Ebenso werden Ihnen Umsetzungsempfehlungen und Aufgaben gestellt, die Ihnen praktische Übung im Bereich der Ernährung verschaffen sollen. Dieses Ausbildungsmodul ist derzeit ausschließlich Bestandteil eines Gesamtpakets und im Moment nicht einzeln buchbar.

Zu jedem Kapitel wird es Lernkontrollfragen geben. Diese können anhand der Lösungsbeispiele selbst kontrolliert werden.

Inhalte der Ausbildung

- Anatomische Grundlagen der Verdauung
- Physiologische Grundlagen der Verdauung
- Stoffwechsel und Immunsystem des Verdauungssystems
- Auswirkungen industriell produzierter Nahrungsmittel auf den Organismus
- Einführung in die Ernährungslehre
- Nährstoffberechnung und Energiebilanzierung
- Lebensmittelpyramide

Selbstlernstudium im Rahmen der Pakete: Gesundheitsberater, Gesundheitscoach, Gesundheitspädagoge, Trainer für Betriebliche Gesundheitsförderung

Abschluss
fitmedi CASA Zertifikat
„Ernährungsberater“

Dauer
Wir empfehlen ca. 150 Stunden Bearbeitungszeit.

Ausbildungspaket



Gesundheitsberater - zahlreiche Module

Ausbildung zum Gesundheitsberater

Der Gesundheitsberater kennt zahlreiche Verfahren und Techniken und kann hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen.

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

Dauer

21 Tage, 371 UE (davon 186 UE als Selbstlernstudium)

Abschluss

Zertifikat „Gesundheitsberater“

sowie

„Meditationslehrer“

„ZENbo® Balance Trainer“

„Entspannungstrainer“

„Stressmanagement Trainer*“

„Ernährungsberater“

„Achtsamkeitstrainer“

„Bewegungstrainer“

und wahlweise

„Kursleiter für Yoga & Business Yoga“

oder

„Pilates Trainer“

oder

„Rückentrainer“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Ernährungsberater - Modul 7A | (Selbstlernstudium)
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Anatomie & Physiologie - Grundlagen - Modul M1 | (Selbstlernstudium)
- Bewegungstrainer - Modul 9B | 3-tägig

und wahlweise

- Kursleiter für Yoga & Business Yoga - Modul 9C | 4-tägig

oder

- Pilates Trainer - Modul 9D | 4-tägig

oder

- Rückentrainer - Modul 9E | 3-tägig

Dauer

21 Tage, 371 UE (davon 186 als Selbstlernstudium)

Sie wählen selbst wann Sie mit welchem Modul beginnen. Näheres zu den Inhalten finden Sie bei den einzelnen Modulen.

Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Ausbildungspaket

Gesundheitscoach

Ausbildung zum Gesundheitscoach

Bei unserer Ausbildung zum Gesundheitscoach erwerben Sie zahlreiche Qualifikationen und können schon nach den ersten Ausbildungsmodulen mit Ihrer Tätigkeit starten. Kein langes Warten bis zum Ende des letzten Ausbildungstermins, um zu starten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12 (bis 14) Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung. Umfangreiche Ausbildungsunterlagen und ausgesuchte Fachbücher, die Sie von uns erhalten, liefern weitergehende Informationen, damit Sie Ihr Wissen nach der Präsenzphase zusätzlich vertiefen und ausbauen können.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Ernährungsberater - Modul 7A | (Selbstlernstudium)
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | (Selbstlernstudium)
- Bewegungstrainer - Modul 9B | 3-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E | 3-tägig

und wahlweise

- Kursleiter für Yoga & Business Yoga - Modul 9C | 4-tägig

oder

- Pilates Trainer - Modul 9D | 4-tägig

oder

- Rückentrainer - Modul 9E | 3-tägig

Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Dauer

31 Tage, 467 UE (davon 186 UE als Selbstlernstudium)

Abschluss

Zertifikat „Gesundheitscoach“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung*“
 „Meditationslehrer“
 „ZENbo® Balance Trainer“
 „Entspannungstrainer“
 „Stressmanagement Trainer*“
 „Kursleiter für Autogenes Training“
 „Ernährungsberater“
 „Achtsamkeitstrainer*“
 „Bewegungstrainer“

und wahlweise

„Kursleiter für Yoga & Business Yoga“

oder

„Pilates Trainer“

oder

„Rückentrainer“

nach
§ 20 Abs. 1 SGB V*

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Ausbildungspaket

Gesundheitspädagoge - zahlreiche Module

Ausbildung zum Gesundheitspädagogen

Gesundheit ist das kostbarste Gut, das wir haben. Sie interessieren sich für das Thema Gesundheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung? Sie möchten gerne mit Menschen arbeiten und Gruppen anleiten? Bei der Gesundheitspädagogik steht die Gesundheit des Menschen im Mittelpunkt. Unsere Ausbildung zum Gesundheitspädagogen kombiniert Entspannungs- und Bewegungspädagogik, Ernährungslehre sowie Mentaltraining, sodass Sie über ein großes Repertoire verfügen, um Gesundheit zu vermitteln. Sie erfahren wie man Kurse gestaltet und Workshops durchführt. Nach dieser Ausbildung zum Gesundheitspädagogen können Sie nicht nur andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleiten, sondern gehen auch mit sich selbst bewusster um und sind mit Sicherheit gesünder geworden.

Dauer

40 Tage, 548 UE (davon 186 UE als Selbstlernstudium)

Abschluss

Zertifikat „Gesundheitspädagoge“

Sowie zahlreiche weitere u.a.:

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung*“
 „ZENbo® Balance Trainer Basic“
 „Stressmanagement Trainer*“
 „Kursleiter für Autogenes Training*“
 „Entspannungspädagoge“
 „Mentaltrainer“
 „Kursleiter für Yoga & Business Yoga“

Inklusive

Seminar: „Existenzgründung, Selbstständigkeit & Marketing“ &
Workshop: „Stimmtraining“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Sie erwerben bei unserer Ausbildung zum Gesundheitspädagogen zahlreiche Qualifikationen. Somit können Sie schon nach den ersten Modulen mit Ihrer Tätigkeit starten und müssen nicht warten, bis Sie das gesamte Ausbildungspaket beendet haben. Ob Sie nun mit Entspannungsverfahren, wie z.B. Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training Ihre ersten Schritte gehen, Meditation anbieten, oder als Stressmanagement Trainer Ihren Kunden helfen mit Stress besser zurechtzukommen, bleibt Ihnen überlassen. Darüber hinaus können Sie mit Hilfe des Mentalen Trainings unterstützend beraten und als Bewegungstrainer die „Hilfesuchenden“ motivieren.

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 4-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig
- Burnout Berater - Modul 1H | 3-tägig
- Mentaltrainer - Modul 4A (1+2) | 4+3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig
- Ernährungsberater - Modul 7A | (Selbstlernstudium)
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | (Selbstlernstudium)
- Bewegungstrainer - Modul 9B | 3-tägig

und wahlweise

- Kursleiter für Yoga & Business Yoga - Modul 9C | 4-tägig

oder

- Pilates Trainer - Modul 9D | 4-tägig

oder

- Rückentrainer - Modul 9E | 3-tägig

„Die Reise zu Dir selbst
- das pure Leben.“

Foto: © Antonioguilem - Fotolia.com

VIDA PURA Persönlichkeitsentwicklung - Urlaubsseminare

Das pure Leben! Der Name ist Programm, da die Seminare an verschiedenen Seminarorten stattfinden, zu denen Sie anreisen.

Urlaub vom Alltag und Kontakt zu sich selbst. Die Seminare dauern jeweils 5 Tage, ergänzt vom Anreise- und Abreisetag. Einer der fünf Tage ist für einen gemeinsamen Ausflug reserviert.

Die Themen können privater und beruflicher Natur sein und sind im Allgemeinen auch nicht immer klar voneinander abzugrenzen. Veränderungen greifen daher immer in mehreren Bereichen. Hier im Überblick die Themenfelder, um die es bei der Seminarreihe geht:

- Steigerung der Lebensfreude - Mehr Zufriedenheit - Mehr im eigenen Leben ankommen
- Entwicklung vom Statisten zum eigenen Regisseur der Lebensreise
- Lebensplanung - Zielfindung - Visionsfindung
- Sinnfindung - Persönliche Visionen und Ziele
- Selbstreflexion - Was tue ich und warum? Was treibt mich an? Kann ich auch anders handeln? Wenn ja, wie?
- Selbstvertrauen - Selbstbewusstsein
- Blockaden lösen - Selbstreflexion - Loslassen
- Private und berufliche Beziehungen eingehen, pflegen, lösen
- Nutzen von Chancen in einer sich ständig verändernden Umwelt - Chancen wahrnehmen und ergreifen lernen - Flexibilität lernen
- Krisen als Herausforderungen begreifen und annehmen

- Herausforderungen meistern und Resilienz entwickeln
- Achtsame und wertschätzende Kommunikation: Mit mir und anderen

Durch das Persönlichkeitsentwicklungs-, Mental- und Bewusstseinstaining lernen Sie selbst auch bewusster Schöpfer und Gestalter des eigenen Lebens zu werden. Erst das Bewusstsein hierüber ermöglicht Veränderung und eine neue Perspektive einzunehmen, um sich selbst oder die Bedürfnisse anderer besser zu verstehen.

Das Mental- und Bewusstseinstaining bietet hoch effektive Möglichkeiten, unbewusste und einengende Denk- und Verhaltensmuster in förderliche und zielorientierte Möglichkeiten umzuwandeln.

Vorbereitung für das Seminar

Grundsätzlich ist keine besondere Vorbereitung erforderlich außer, dass Sie bereit sind offen, ohne vorgefertigte Meinungen und Erwartungen, die Reise anzutreten.

Teilnahmebedingungen

Die Übungen und Aktivitäten im Workshop sind auf Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis ausgerichtet. Bereitschaft sich auf spielerische, aktive, spontane Interaktionen einzulassen ist Voraussetzung.

Vordergründig ist es ein Persönlichkeitsentwicklungsseminar, kann jedoch auch zu einem Zertifikat als Trainer für Persönlichkeitstraining führen, wenn insgesamt sechs Themenseminare besucht wurden. Hierzu sowie zum Ablauf geben wir Ihnen gerne telefonisch weitere Informationen.



Foto: © Ihat Ulaschuk - Fotolia.com

Trainstitut

Seminarleiter Kursleiter	S. 57
Workshop Stimmtraining	S. 58
Selbstständigkeit & Marketing	S. 59



Train the Trainer

Ausbildung zum Seminarleiter | Kursleiter

Gruppen anleiten - Wie geht das professionell? Bisher haben Sie „einfach so“ Gruppen geleitet und im Großen und Ganzen läuft es auch ganz gut. Hin & wieder jedoch könnte es noch besser laufen.

Erfahren Sie, wie man bei Seminaren den Beginn gestalten kann, um die Teilnehmer „abzuholen“. Von Anfang an gemeinsam in die gleiche Richtung zu blicken ist wichtig, damit ein Seminar erfolgreich wird. Und weil das Ende der letzte Eindruck ist, den Ihre Teilnehmer mitnehmen, sollte auch dieser mit Bedacht gewählt werden. Es werden Basics vermittelt, die jeder gute Trainer beherrschen sollte.

Inhalte

- Einstieg in das Seminar / in den Kurs
- Anfangssituationen gestalten
- Vorstellungsrunden - Verschiedene Varianten
- Verabschiedung - Ein guter Abschluss
- Beziehung herstellen - Die ersten Sekunden
- „Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck“ Oder etwa doch?
- Der Start: Teilnehmer „abholen“ ... 3 x Ja

Der Umgang mit speziellen Teilnehmern

- In jedem Seminar kann es sein, dass ein Teilnehmer ganz besonders viel Aufmerksamkeit benötigt, immer etwas auszusetzen hat, alles besser weiß, ständig quasselt, wie ein Wasserfall usw. Erfahren Sie einige Tricks & Kniffe, um dennoch sicher das Seminar zu leiten und den „lernwilligen“ Teilnehmern auch gerecht zu werden.

Wie Ihre Teilnehmer vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer werden

- Gehirngerechtes Lehren & Lernen
- Neues aus der Neurobiologie
- Sinne und Lernsituationen

Diese Fortbildung ist eine sinnvolle Ergänzung für alle, die noch professioneller Auftreten möchten und mehr Sicherheit im Umgang mit Gruppen anstreben.

Storytelling / Storytheater

- Ideen und Möglichkeiten, die das Geschichten-erzählen in sich birgt
- Verschiedene Geschichten-Typen : Metaphern, Vignetten, Zitate uvm.

Nützliche Anleitungen für den Umgang mit „Basisequipment“ von Trainern & Referenten

- Was braucht man für ein Seminar, einen Kurs?
- Von Must-Haves und Überflüssigem, bzw. hin zum Zuckerguss „Frosting on the Cake“

„Übung, Übung, Übung macht den Meister“

- Verschiedene Methoden und Techniken für Kurse und Seminare
- Gemeinsames Üben von verschiedenen Techniken und Situationen
- Aufbau und Ablauf eines Kurses | Was ist wichtig bei sich wiederholenden Kursstunden?
- Aufbau und Ablauf eines Tagesseminars / Workshops | Auf was achtet man bei einem Tagesseminar?
- Aufbau und Ablauf mehrtägiger Seminare | Und wie ist es, wenn man mehrere Tage zusammen verbringt?

Voraussetzungen

Es sind keine besonderen Voraussetzungen zu erfüllen.

Dauer

3 Tage, 27 UE

Abschluss

Zertifikat Train the Trainer „Seminarleiter“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Train the Trainer: Stimmtraining Workshop

Stimmtraining für Kursleiter & Trainer von Entspannungsverfahren

Die Stimme ist Ihr Musikinstrument. Damit Sie Ihr Instrument einmal mit Hilfe eines Experten „stimmen“ können, bieten wir Ihnen diesen Workshop.

Die Modulation der Stimme bedeutet, dass Sie Ihre Stimme zur Unterstreichung Ihrer Aussagen einsetzen. Es geht darum, dass Sie einmal lauter oder leiser, höher oder tiefer sprechen und an geeigneten Stellen Pausen machen, die das Klangbild gliedern. Beim Anleiten von Entspannungsverfahren ist es jedoch wichtig, dass die Stimme entspannend klingt und nicht, wie beim Erzählen von Geschichten, Aufregung und Anspannung transportiert.

Ziele des Workshops

In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz in Bezug auf das Anleiten von Entspannungseinheiten, Meditationen und anderen systematischen Verfahren besser nutzen können.

Eine warme, sanfte und einfühlsame Stimme ist beim Anleiten von Entspannungskursen vorteilhaft. Sicherlich haben Sie selbst schon bemerkt, dass Sie manchen Anleitungen nicht folgen mögen, da Sie die Stimme des Sprechers irritiert. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Stimme durch Modulation und Betonung ansprechender und wirkungsvoller gestalten können. Und finden Sie heraus, dass Ihre Stimme mehr bietet, als Sie bisher erahnt haben.

Es geht um das Training der Stimme, speziell für das Anleiten von Entspannungsverfahren und ähnlichen Inhalten.

Inhalte

- Modulation: Höhen, Tiefen und Klangfarbenreichtum der Stimme
- Dynamik: laut und leise sprechen können
- Ausdauer: lange und viel sprechen können
- Betonung: lebendig und gezielt betonen für gute Verständlichkeit
- Kompetentes, überzeugendes Auftreten durch innere Ruhe und Kraft

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Entspannungstrainer, Kursleiter von Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hypnose), Meditationslehrer und alle Personen, die im Bereich der Entspannung arbeiten oder arbeiten möchten.

Dieses Tagesseminar ist bei unseren folgenden Ausbildungspaketen inklusive:

- Ausbildungspaket Burnout Coach | Burnout Präventionscoach
- Ausbildungspaket Entspannungspädagoge
- Ausbildungspaket Entspannungspädagoge für Kinder
- Ausbildungspaket Stressmanagement Coach
- Ausbildungspaket Resilienztrainer
- Ausbildungspaket Bewegungspädagoge
- Ausbildungspaket Gesundheitsberater
- Ausbildungspaket Gesundheitscoach
- Ausbildungspaket Gesundheitspädagoge

Dauer
1 Tag

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de



Train the Trainer: Workshop

Existenzgründung & Selbstständigkeit

Existenzgründungs- und Unternehmensberatung für Kursleiter, Seminarleiter, Referenten, Trainer, Coaches und ähnliche Berufsgruppen.

Sie haben eine oder mehrere Ausbildungen gemacht, aber was nun? Wie fangen Sie am besten an? Egal ob Sie nebenbei oder hauptberuflich starten, ist es wichtig, sich im Voraus schon einmal zu informieren. Wer mit dem Gedanken spielt sich selbstständig zu machen, sieht manchmal „den Wald vor lauter Bäumen nicht“.

Von der ersten Idee an, über die Vorbereitungs- & Gründungsphase bis hin zur Umsetzung sowie während der Selbstständigkeit, kann eine gezielte und strukturierte Führung hilfreich sein.

Wer Informationen rund um das Thema Selbstständigkeit im Bereich der freien Gesundheitsberufe möchte, ist in diesem Workshop richtig.

Fragen, die Sie sich möglicherweise stellen, sind:

- Ist meine Gründungsidee umsetzbar?
- Was muss ich dabei beachten?
- Bin ich überhaupt ein „Unternehmertyp“?
- Welche Schritte muss ich gehen?

Auch wenn Sie schon selbstständig sind, ist der Workshop eine gute Maßnahme, Ziele und Wege zu überprüfen. Inhalte, die wir thematisieren können, sind z.B.

Gründung und Wirtschaftlichkeit

- Das Unternehmen richtig starten
- Die Wahl der richtigen Rechtsform
- Fixkosten und Variable unter der Lupe - Was macht Sinn und was ist Unsinn?
- Wo finde ich geeignete und erschwingliche Büro- und Praxisräume?

- Kooperation mit „Gleichgesinnten“? etc.
- Wie fülle ich die erforderlichen Formulare für eine Selbstständigkeit aus?
- Bin ich Gewerbetreibender oder übe ich einen freien Beruf aus? Umsatzsteuerpflicht: Ja, nein, vielleicht?
- Kranken-, Rentenversicherung. Privat-, Berufs- und/oder Betriebshaftpflicht
- Keine Angst vor Paragraphen und Bürokratie - Wir nehmen Ihnen die Angst davor

Marketing, Werbung, PR

- Was ist wichtig, was kann ich mir sparen?: Pflicht & Kür
- Marktanalyse - Deutschlandweit oder regional?
- Zielgruppen definieren
- Geschäftsunterlagen
- Corporate Identity
- Internetauftritt
- Konzepte für die Selbstständigkeit
- Public Relations - Wie funktioniert Öffentlichkeitsarbeit?
- Netzwerke & Communities: Wo sollte man heutzutage dabei sein?
- Kann oder muss ich meinen Firmennamen schützen?
- Analyse der bestehenden bzw. geplanten Geschäftsunterlagen (Flyer, Visitenkarten, etc.) >>>

Dauer
1 Tag

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Immer wieder kann es zu Fragen kommen, wie z.B.

- Wie kann ich mehr Kunden gewinnen?
- Soll ich mich auf eine Zielgruppe festlegen?
- Wer ist meine Zielgruppe?
- Sind meine Werbe- & Marketing Instrumente zielführend?
- Wie soll ich weiter machen?

Wir machen keinen Businessplan.

Dieses Tagesseminar ist bei unseren folgenden Ausbildungspaketen inklusive:

- Burnout Coach | Burnout Präventionscoach
- Entspannungspädagoge
- Entspannungspädagoge für Kinder
- Stressmanagement Coach
- Resilienztrainer
- Bewegungspädagoge
- Gesundheitsberater
- Gesundheitscoach
- Gesundheitspädagoge
- Betrieblicher Gesundheitsmanager
- Trainer für Betriebliche Gesundheitsförderung

*Wer aufhört zu werben, um
Geld zu sparen, kann ebenso seine Uhr
anhalten, um Zeit zu sparen.*

Henry Ford

Auf dem Markt

Eine Frau hatte einen Traum.

In diesem Traum besuchte sie einen Markt. Dort inmitten all der Stände, traf sie an einem von ihnen, Gott.

„Was verkaufst du hier?“, fragte die Frau Gott.
Gott antwortete: „Alles, was das Herz begehrt.“

Das konnte die Frau kaum glauben. Sie überlegte eine Weile und beschloss dann, das Beste zu verlangen, was sich ein Mensch nur wünschen konnte.

„Ich möchte Frieden für meine Seele und Liebe und Glück. Und weise möchte ich sein und nie mehr Angst haben.“, sagte die Frau zu Gott. „Und das nicht nur für mich allein, sondern für alle Menschen.“

Gott lächelte. „Ich glaube, du hast mich missverstanden.
Ich verkaufe hier keine Früchte, sondern die Samen.“

Von Anthony de Mello aus:
Gib deiner Seele Zeit.



*...Leere deinen Geist
damit du lernen kannst.*

Interview mit Nikolina Salvaggio
Ausbildungs- & Akademieleiterin,
Gründerin der fitmedi Akademie.

Was macht Ihnen besonders Spaß beim Unterrichten?

Ich liebe es, wenn die Augen der Menschen zu leuchten beginnen. Wenn ein Funkeln entsteht und der Gesichtsausdruck sich entsprechend verändert und ein Aha-Effekt entstanden ist. Außerdem berührt es mich, wenn Personen nach einem Seminar zu mir kommen und sagen: „Danke, das hat mich wieder daran erinnert, was mir wirklich wichtig ist.“ Das sind die Momente, die mein Herz berühren und mir zeigen, dass ich den Weg meines Herzens gehe.

Was bedeutet es für Sie „den Weg des Herzens“ zu gehen?

Jack Kornfield, ein Meditationslehrer aus den USA hat es in einem Buch beschrieben. Dabei geht es für mich darum, auf mein Herz zu hören und zu fühlen, ob ich tatsächlich noch das tue, was ich „den Weg meines Herzens“ nenne. Ist es etwas, das mein Herz zum Singen bringt, mein Herz berührt und mich mit Gefühlen erfüllt, die ich als bereichernd und sinnvoll empfinde. So hinterfrage ich immer wieder meine Arbeit und meinen Lebensweg, denn ich möchte auch weiterhin auf diesem Weg bleiben.

Haben Sie eine Lieblingsentspannung und wenn ja welche?

Atmen. Einfach nur Atmen. Es ist so einfach und das Tolle dabei ist, den Atem haben wir immer dabei. So kann man zwischendurch einfach mal einen tiefen Atemzug nehmen und dann tief ausatmen. Oder seufzen, einfach so. Das ist auch sehr befreiend und entspannend.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„Ein Fass, das voll ist läuft über, wenn man es weiter befüllt. Leere deinen Geist, damit du lernen kannst.“



FAQ



Häufig gestellte Fragen...

Welche Voraussetzungen brauche ich für welche Ausbildung?

Bei den einzelnen Ausbildungsmodulen werden die Voraussetzungen genannt. Sollten Sie diese nicht erfüllen, ist es bei einer Vielzahl unserer Fortbildungen dennoch möglich teilzunehmen. Sie erhalten dann statt eines Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

Allgemeine Voraussetzungen

Die fitmedi Akademie ist ein Aus- & Weiterbildungsinstitut. Für die meisten unserer Aus- und Fortbildungen gelten keine besonderen Voraussetzungen. Dennoch ist zu bedenken, dass es sich immer um Weiterbildungsangebote handelt und es demnach auch keine reinen Selbsterfahrungskurse sind.

Stabile psychische Verfassung & Gesundheit

Grundsätzlich gilt für alle Ausbildungen, dass Sie eine stabile psychische Verfassung haben sollten. Die Ausbildungen sind nicht für Eigentherapie-zwecke geeignet.

Unsere Veranstaltungsorte

Die meisten Aus- und Fortbildungen der fitmedi Akademie finden in Offenbach am Main (Frankfurt) sowie in Hamburg, München, Berlin und Dresden statt. Darüber hinaus bieten wir Intensivausbildungen und Seminare in der Pfalz, im Odenwald sowie im Ausland an.

Nähere Informationen zu den Ausbildungs-orten finden Sie auf unserer Internetpräsenz www.fitmedi-akademie.de

Was ist, wenn ich krank werde und ich kurzfristig nicht an der Ausbildung teilnehmen kann? Kann ich die Ausbildung dann kostenfrei nachholen?

Bei kurzfristiger Absage ist es uns meistens nicht mehr möglich Ihren Platz neu zu besetzen und dieser bleibt dann frei. Ähnlich wie bei einem Urlaub den Sie buchen, ist es daher wichtig sich im Vorfeld zu überlegen, ob Sie eine Versicherung abschließen. Wir empfehlen Ihnen bei mehrtägigen Ausbildungen grundsätzlich eine Seminarversicherungs abzuschließen, die wie eine Reiserücktrittsversicherung (z.B. bei Krankheit) Ihre Ausfall- und Stornogebühren übernehmen.

Bitte lesen Sie hierzu auch die entsprechenden §en

in den AGB.

Wo kann ich übernachten?

Außer bei unseren Intensivausbildungen, bei denen die Übernachtungen im entsprechenden Seminarzentrum stattfinden, wählen Sie Ihre Unterkunft selbst. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine Liste mit Hotels in der Nähe der Veranstaltungsorte. Darüber hinaus gibt es im Internet unterschiedliche Portale, die eine Übersicht von Hotels und Preisen ermöglichen. Beachten Sie bitte bei der Buchung, dass Ihre Reservierung auch stornierbar ist. Bitte lesen Sie hierzu auch die entsprechenden §en in den AGB.

Verpflegung / Getränke

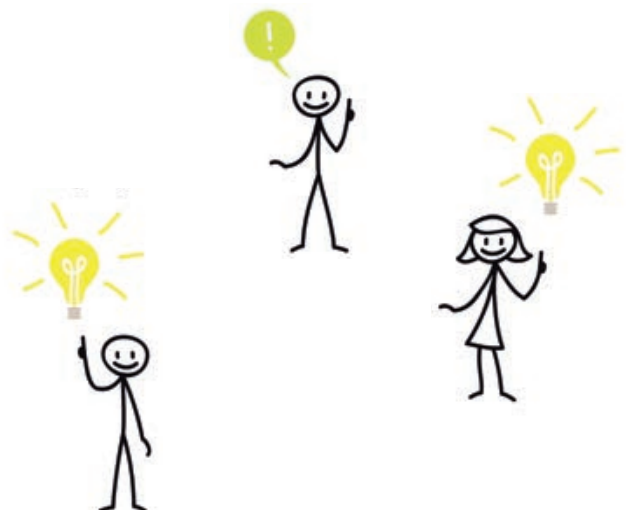
Die Kosten für ein Mittagessen oder Snacks sind in den Gebühren nicht enthalten. Für Kaffee, Tee und Wasser ist gesorgt. Weitere Informationen zu den Möglichkeiten der Verpflegung am jeweiligen Veranstaltungsort senden wir Ihnen gerne zu.

Uhrzeiten

In der Regel beginnen die Aus- & Fortbildungen um 9:30 Uhr und enden um 17:30 Uhr. Änderungen sind in den Informationen zur Ausbildung oder in der Ausschreibung ausgewiesen.

Unterrichtssprache

Die Unterrichtssprache ist Deutsch und wir bitten um Verständnis, dass wir im Interesse der anderen Lehrgangsteilnehmer auf Sprachschwierigkeiten in der Regel keine Rücksicht nehmen können.



Das *fitmedi*[®] Team

Unser Team setzt sich zusammen aus den Mitarbeitern in der Lernberatung und Organisation sowie freiberuflich tätigen, praxiserfahrenen Dozenten und Trainern.

Die Lehrkräfte werden nach persönlichen und fachlichen Qualifikationen, Kompetenzen und Erfahrungen, sorgfältig ausgewählt.

Für die verschiedenen Ausbildungen werden die Dozenten nach erforderlicher Qualifikation und Erfahrung aus unserem Teampool für Sie ausgewählt.



Nikolina Salvaggio

Ausbildungs- & Akademieleiterin, Gründerin der fitmedi Akademie



Matthias Fulczyk

Akademieleiter & Ausbilder für Mentaltraining, Meditation, Achtsamkeit, Entspannung & Stressmanagement



Sabine Engelhart

Ausbilderin für Entspannung, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training, Anti Stress Training für Kinder & Stressmanagement



Anne Maren Kütter

Ausbildungs- & Lehrgangsbetreuung, Kundenberatung und Seminarorganisation



Jasmin Schlimm-Thierjung

Ausbilderin für die Arbeit mit Kindern, z.B. Achtsamkeit & Meditation sowie Entspannung, Stressmanagement, Kommunikation, etc. für Erwachsene



Narma Stefanie Hemken

Ausbilderin für Meditation, Selbst- & Zeitmanagement, Stressmanagement, Progressive Muskelentspannung, ZENbo® Balance, Achtsamkeit, etc.



Eva Dreher-Eisele

Ausbilderin für ZENbo® Balance, Pilates, Rücken- & Bewegungstraining sowie Yoga



Elke Brejschka

Ausbilderin für Entspannung, Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training, Stressmanagement, Meditation und Achtsamkeit



Silvia Schanze

Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training, Stressmanagement & Burnout



*„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“*

Friedrich von Schiller

Impressum

fitmedi Akademie für Gesundheit, Entspannung & Stressbewältigung
Deutsche Akademie für freie Gesundheitsberufe

Inhaberin und Ausbildungsleiterin: Nikolina Salvaggio

Ferdinand Porsche Straße 2, Gebäude F
63073 Offenbach

Tel. (069) 4844 854-80 | Fax (069) 4844 854-82
info@fitmedi-akademie.de
www.fitmedi-akademie.de

Gender Mainstreaming, Gleichstellung und Lesbarkeit

Wir versuchen weitestgehend geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wenn zur besseren Lesbarkeit des Textes Formulierungen in männlicher Form verwendet werden, sind mit diesen stets sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint. Wir bitten hiermit um Ihr Verständnis.

