

## Fortbildung Meditation & Achtsamkeit

### Kompakttraining im Kloster mit Nicole Stern

Die Möglichkeiten Achtsamkeit & Meditation zu unterrichten sind vielfältig.

Es gibt einen immer größer werdenden Kreis von Menschen, die Achtsamkeitsmeditation gerne im LIEGEN durchführen.

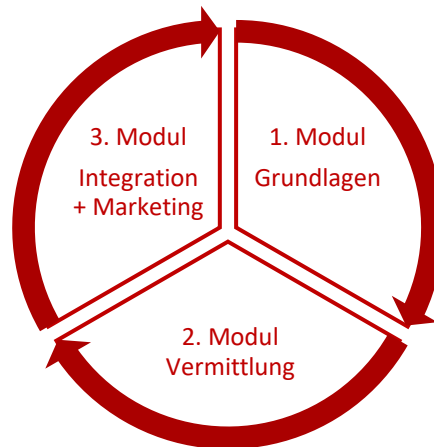
- Erreiche einen erweiterten Kreis von Teilnehmern/Klienten
- Gewinne die Sicherheit besondere Meditationen anzuleiten
- Lerne das neue Wissen in deine bestehende Arbeit zu integrieren
- Profitiere von der intensiven Begleitung/Coaching durch Nicole als sehr erfahrene Meditationslehrerin, Trainerin und Supervisorin.



**Deep Rest Meditation** (Tiefes Ruhen Meditation) ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation in der LIEGENDEN Haltung. Ihre Grundlagen liegen in der traditionellen buddhistischen Meditation.

Die Anleitungen, Übungen und geführten Meditationen der Deep Rest Meditation ermöglichen **sanftes Loslassen**, die Stärkung von **Selbstmitgefühl** und Achtsamkeitstraining mit **Leichtigkeit**.

## Ablauf in 3 Modulen (Kompakt in 5 Tagen)



### Modul 1 – Grundlagen: Tag 1+2

- Hintergrund (Quellen aus dem Buddhismus)
- Begriffsklärungen: Säkulare Achtsamkeit und säkularer Buddhismus, Fürsorge und Selbstfürsorge, Metta – liebevolle Zuwendung
- 6 Kernthemen und Kernübungen → Erfahrungsorientiert
  1. Anstrengungslose Achtsamkeit im Liegen
  2. Deep Rest Meditation und der Körper (Körperspannung loslassen)
  3. Deep Rest Spaziergang in der Natur
  4. Deep Rest und Gefühle (Selbstfürsorge und emotional loslassen)
  5. Achtsamkeitsübungen | Reflexion | Vertiefende Aufgaben (Übungen)
  6. Deep Rest und Gedanken loslassen (Selbstfürsorge und Gedanken loslassen und Achtsamkeitsübung „Das Gedankenkarussell stoppen“)

### Modul 2 – Vermittlung: Tag 3+4

- Unterrichten, Vertiefen und Umgang mit Herausforderungen
- Kompetenzen zum Unterrichten von Deep Rest Meditation: Organisationskompetenz, Beziehungskompetenz, Achtsamkeitskompetenz, Vermittlungskompetenz, Halten der Lernatmosphäre
- Erarbeitung und Vorstellung eines Konzepts im eigenen Wirkungsbereich
- Vorstellung von Lehrproben, Klärung von Fragen, Supervision

### Modul 3 – Integration und Marketing: Tag 4+5

- Vorstellung eines Konzepts im eigenen Wirkungsbereich
- Lehrproben und Supervision
- Exkurs: Marketing und Vernetzung
- Abschlusszertifizierung (wenn gewünscht)

## Fühlst du dich angesprochen?

- Du unterrichtest bereits Achtsamkeit oder integrierst Achtsamkeit und geführte Meditationen bereits in deine Tätigkeit?
- Du hast gute persönliche Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit und möchtest Achtsamkeit und Meditationsanleitungen unterrichten lernen?
- Du möchtest deinen Klienten / Teilnehmer\*innen neue Übungen zum Thema Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Loslassen etc. anbieten?
- Du möchtest deine Kompetenzen in der Anleitung von geführten Meditationen und Achtsamkeitsübungen vertiefen bzw. auffrischen?
- Du suchst nach einem flexiblen und innovativen Programm?
- Du wünschst dir eine Intensiv-Ausbildung mit einer erfahrenen Trainerin?

*Deep Rest Meditation möchte Menschen erreichen,  
die Achtsamkeit und Meditation üben möchten,  
jedoch eine sanfte Form suchen,  
die in ihren Alltag passt.*

*Nicole Stern*

## Die Trainerin

Nicole Stern ist autorisierte buddhistische Lehrerin (Vipassana/Einsichtsmeditation und buddhistische Weisheitslehre) mit langjähriger internationaler Lehrerfahrung. Als Teilzeit Führungskraft in der Wirtschaft und als erfahrene Corporate Mindfulness Trainerin ist sie mit Aus- und Weiterbildungsprogrammen erfahren. In ihrem Buch "Das Muße Prinzip" beschreibt sie Wirkung der liegenden Meditationshaltung. Es werden innere Strenge, eigene Anspruchshaltungen und eine Tendenz zum Perfektionismus durch Erkennen und sanftes Loslassen aufgeweicht.

Sichere dir jetzt deinen Platz und genieße eine intensive Fortbildung, die dich persönlich und fachlich weiterbringt.

[www.nicolestern.de](http://www.nicolestern.de)