

0810 Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

Tiefgreifende Entwicklung zu Lebensfreude und Leichtigkeit für Sie und Ihre Kundinnen und Kunden!

Wie Sie in herausfordernden Zeiten gedeihen, Krisen und Probleme meistern und diese für Ihre persönliche Entwicklung und jene Ihrer KundInnen nutzen. Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Stärke, Erfolg, Lebensfreude und tiefem Frieden verhilft. Tragende Elemente dieser Ausbildung sind Techniken der Achtsamkeit u. Meditation, sowie eine spezielle Form der Systemischen Aufstellungsarbeit, um einschränkende Dynamiken und Geisteshaltungen aufzuzeigen und loszulassen. Zusätzlich erlernen Sie viele Power-Tools aus der "Positiven Psychologie" welche diesen Prozess nachhaltig unterstützen. Mit dieser Ausbildung begeben Sie sich auf eine Reise zu Ihrem wahren Potential. Gleichzeitig befähigt Sie der Lehrgang auch andere Menschen auf dieser Reise zu begleiten.

Die Voraussetzungen:

- die Bereitschaft, sich auf einen Selbsterfahrungsprozess einzulassen und eigene Muster und Haltungen zu hinterfragen
- Besuch der kostenlosen Informationsveranstaltung

Die Lernziele:

Sie ermöglichen sich und Ihren Kund:innen

- hinter verborgene Zusammenhänge zu blicken
- starre Muster zu lösen
- Masken und Zwänge abzulegen
- Veränderung, Entwicklung & Transformation
- versteckte Potentiale zu öffnen
- Zugang zu neuen Lebenskräften
- in die Tiefe des gegenwärtigen Augenblicks einzutauchen
- Sinn- und Selbstfindung
- Urvertrauen und Zuversicht
- nachhaltig Stabilität, Lebensfreude und Leichtigkeit

Sie werden erfahren, wie mühelos, spontan, aufregend und erfüllend das Leben sein kann, wenn es sich von innen heraus entfaltet. Sie lernen, sich von einem Lebensfluss tragen zu lassen, der Ihnen zu persönlicher Freiheit, zu Gesundheit, Stärke und Erfolg verhilft.

Drei Schlüssel zum Erfolg:

- **1. Die Kunst der Achtsamkeit und Meditation** führt zur persönlichen Mitte, zu innerer Stärke und Stabilität – zum wahren Selbst.
- **2. Lebenskräfte Aufstellungsarbeit** identifiziert einschränkende Dynamiken und Muster, entdeckt innovative Lösungen und befreit verborgenes Potential.
- **3. Power-Tools aus der positiven Psychologie** unterstützen den Prozess zu Urvertrauen, Lebensfreude und Leichtigkeit nachhaltig.

Die methodischen Inhalte im Detail:

- Übungen und Techniken der **Achtsamkeit u. Meditation** - Sie erlernen die Kunst der Achtsamkeit u. Meditation und wie Sie diese Ihren KundInnen beibringen.
- **Lebenskräfte-System Aufstellungsarbeit** - Sie lernen als Aufstellungsleiter:in Gruppen und Einzelpersonen zu begleiten.
- Power-Tools aus der **positiven Psychologie**
- **Resilienz u. Achtsamkeit** - Resilienzübungen und Techniken



Kursbuchung und weitere Details unter **0810** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooo

0810 Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

Tiefgreifende Entwicklung zu Lebensfreude und Leichtigkeit für Sie und Ihre Kundinnen und Kunden!

- Unterschiedliche Sicht- u. Herangehensweisen - der „MENTAS Ansatz“
- Herstellen der Dialogbereitschaft zwischen Praktiker:in bzw. Trainer:n u. Kund:in
- Einstiegsablauf in ein Achtsamkeits- u. Resilienz-Training, Erfassen des Wesentlichen und Formulierung der Ziele. Interview-Tools.
- Ablaufstruktur einer professionellen Einzel- u. Gruppensitzung
- Der Kinesiologische Muskeltest als Kommunikationsinstrument mit tieferen Schichten des Bewusstseins
- Vertiefende Symbolarbeit. Symbole - die Sprache der Seele. Arbeiten mit Energiecodes.
- Das Lebenskräfte-System
- Die Fünf essenzielle Qualitäten des Menschen
- Aufstellungsarbeit mit Schatten u. Archetypen
- Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett in Einzelsettings (ohne menschliche Repräsentanten)
- Die Bilder des I Ging - Schlüsselsymbole zu innerer Weisheit
- EFT - Emotional Freedom Technique
- Ho'oponopono (nach Hew Len)
- Unterschied von Resonanz und Projektion, Unterschied von Beratung und Begleitung, absichtslose Haltung und Prozessbegleitung, Gesprächsführung (wertfrei, lösungsorientiert etc.) - KundInnen bei ihren Prozessen mit Worten begleiten und unterstützen. Hilfestellung zur Integration von neu entdeckten Ressourcen und Potenzialen, Rollenverständnis und innere Haltung als Praktikern bzw. Trainer:in – Zulassen, was in Sitzungen passiert, Entkoppeln von eigener Befindlichkeit und achtsame Fokussierung auf die KundInnen ohne sie zu beeinflussen.

Wesentliches Merkmal des Lehrgangs ist das MENTAS - RICHTIG LEICHT Trainingskonzept. Es ermöglicht lebendiges Wachstum, lustvoll und vor allem durch Selbsterfahrung. Innere Weisheit und verborgenes Potenzial werden frei.

Die Prüfung:

- Die Ausbildung schließt mit einer **Überprüfung der theoretischen Kenntnisse** und der Präsentation einer kleinen **Diplomarbeit** beim Diplom-Modul ab. Während der Ausbildung erfolgt eine **praktische Zwischenprüfung**.
- Ein positives Prüfungsergebnis, 20 protokollierte Übungssitzungen, die Präsentation einer Diplomarbeit und die Absolvierung aller vier Supervisionen/Einzelerfahrungen gelten als Voraussetzung zum Erwerb des WIFI-Diploms.

Dauer der Ausbildung:

- 220 Kursstunden in Präsenz
- 220 Stunden Selbstlernzeit im Selbststudium, Übungssitzungen und Peergruppentreffen

Der Lehrgangsleiter und das Trainerteam:



Markus Reinhold Blocher

ng und weitere Details unter **0810** im WIFI-Kundenportal:
[/ooo](#)

0810 Diplomlehrgang Achtsamkeits- und Resilienztrainer:in

Tiefgreifende Entwicklung zu Lebensfreude und Leichtigkeit für Sie und Ihre Kundinnen und Kunden!

Seit 1995 selbständiger Trainer und Praktiker

- Achtsamkeits- u. Resilienztrainer
- Cranio Sacral Praktiker / Lehrer
- Kinesiologe / Kinesiologielehrer
- Persönlichkeits- u. Mentaltrainer

Gründer und Leiter der **MENTAS®-Akademie** - **www.mentas.cc**

Alle Trainer der MENTAS-AKADEMIE können sich auf langjährige und internationale Erfahrung stützen. Alle haben ein enormes Maß an Leidenschaft und Begeisterung für die Entwicklung und Vermittlung der Inhalte.

Ideal für:

Diese Methode kann jeder erlernen. Für Menschen, die bereits mit einer schul- oder komplementär-medizinischen Methode arbeiten, ist sie eine wirksame, menschen- und prozessorientierte Ergänzung.

Der Lehrgang verlangt keine besondere Begabung und keine geistigen Klimmzüge. Interesse und die Bereitschaft zum Ausprobieren genügen - spielerisch wie ein Kind. Dabei erhalten Sie alles, was Sie brauchen, um sich (und andere Menschen) tiefgehend und nachhaltig zu entwickeln.



Kursbuchung und weitere Details unter **0810** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe