

Curriculum Mindfulness Grund- und Aufbauausbildung: Trancebewusstsein Advanced, In-Me

AUFBAU-AUSBILDUNG

HAUPTZIELGRUPPE:

Die Zielgruppe der Aufbauausbildung ist identisch mit der Zielgruppe der Ausbildung „Trancebewusstsein, Basic“.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Aufbauausbildung ist die Teilnahme am Grundkurs.

INTENTION:

In dieser Aufbauausbildung wirst du die tiefgreifenden Botschaften deiner Stresssymptome entdecken und lernen, wie du mit selbstmitfühlender Achtsamkeit deine inneren Ressourcen aktivieren kannst, um in deiner kraftvollen Präsenz zu erblühen. Du entdeckst, wie du deine Visionen und deine Herzenswünsche über Synchronisierung deines Präsenzfeldes erreichst. Tauche ein in die Erforschung deiner Überzeugungen und entdecke, wie du limitierende Glaubenssätze transformieren kannst, um deine wahre Natur zu stärken und mit voller Präsenz dein Leben zu genießen.

Lass die Kraft deiner Präsenz für dich im Alltag wirken!

ZERTIFIZIERUNG:

Die Ausbildungen sind zertifiziert von In-Me: Institutes for Mindfulness Evolving

Die Zertifizierung **Trancebewusstsein Advanced, In-Me** kann erfolgen, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Abschluss Trancebewusstsein Basic, In-me,
2. Absolvierung der Module C, D, E und F (60 h verteilt auf 8 Tage),
 - Kursstruktur: 4 x 2 Tage (jeweils 7,5 Stunden)
 - Seminarzeiten: 10:00 - 18:30 Uhr (inklusive 1 h Pause)
 - Alternative: Online-Kurse 4 x 2 Tage à 6 h zzgl. Selbsterfahrung 12 h
3. Erstellen Meta-Reflexion über den Transformationsprozess,
4. Abschlussprüfung



Modul C: Stresssymptome als Lehrmeister – Deine Transformation beginnt

- Input zum Thema Stresssymptome, deren Botschaften und Funktionen
- Stresssymptome als Lehrmeister
- Selbstmitgefühl

- Exploration der individuellen Stresssymptome
- Achtsamkeitspraktiken: Stresssymptome transformieren
- Reflexion über neu gewonnene Erkenntnisse & Praxisübertrag
- Austausch über persönliche Erfahrungen und erste Erlebnisse

Modul D: Stärken und Potenziale aktivieren mit kraftvoller Präsenz

- Input zu Stärken, Ressourcen und Potenzialen: Was bringt dich zum Strahlen?
- Selbsterkenntnis und Reflexion: Identifiziere deine einzigartigen Stärken
- Erforschen der inneren Ressourcen
- Achtsamkeitspraktiken: In die eigene Präsenz eintauchen
- Strategien zur achtsamen Förderung deiner Selbstwirksamkeit: Wie kannst du deine Stärken im Alltag achtsam nutzen?
- Reflexion & Praxisübertrag

Modul E: Visionen und Ziele synchronisieren mit kraftvoller Präsenz

- Input zu Visionen und Zielen: Was sind deine Herzenswünsche?
- Verbindung zwischen Visionen und inneren Werten herstellen: Was ist dir wichtig?
- Achtsamkeitspraktiken: In die eigene Präsenz eintauchen, Visionen entwickeln, Kopf-Ziel versus Präsenz-Ziel, Trancereise zur Klärung deiner Lebensvision, Trance Breathwork zur Zielaktivierung, Achtsames Gehen: der Zielweg, die Weggabelung, Synchronizität: Kraftvolle Präsenz und Zielenergie
- Reflexion & Praxisübertrag

Modul F: Glaubenssätze wandeln mit kraftvoller Präsenz

- Input zu Glaubenssätzen: Was sind sie und wie prägen sie unser Leben?
- Förderliche und limitierende Glaubenssätze: Welchen Einfluss haben sie auf deine Körperfeld?
- Reflexion: Erkenne deine eigenen Glaubenssätze
- Exploration der limitierenden Glaubenssätze: Identifiziere, welche dich zurückhalten
- Achtsamkeitspraktiken: achtsames erforschen und würdigen deiner inneren Glaubenssätze, Förderliche Glaubenssätze spürend aktivieren, Achtsamer Spaziergang: synchronisiere deine Überzeugungen mit deiner wahren Natur, Trancereise zur Transformation von limitierenden Glaubenssätzen, Spüre dein gewandeltes Körperfeld: In die eigene Präsenz eintauchen
- Strategien zur achtsamen Förderung deiner wahren Natur: Wie kannst du dein natürliches Sein im Alltag achtsam stärken?
- Reflexion & Praxisübertrag