

Curriculum Mindfulness Grund- und Aufbauausbildung: Trancebewusstsein Basic

GRUNDAUSBILDUNG

HAUPTZIELGRUPPE:

Die Zielgruppe für den Grundkurs in kraftvoller Präsenz „Trancebewusstsein, Basic“ setzt sich aus Menschen zusammen, die in Zeiten hohen Stresslevels und innerer Unruhe leben und auf der Suche nach einem Weg sind, mehr Ruhe, Klarheit und Balance in ihren Berufs-/ Alltag zu integrieren. Insbesondere richtet sich der Kurs zur beruflichen Fortbildung / Erweiterung der fachlichen Kompetenzen an Personen in Tätigkeiten mit hohem kommunikativem Anteil (Führungskräfte, Teammitglieder, Lehrer, Erzieher, Pädagogen, Psychologen, Ärzte, Therapeuten, Personen mit Leitungsfunktion, etc.).

Kurzgesagt richtet sich der Kurs an engagierte, reflektierte Menschen, die sich einen Weg hinaus aus der Kopflastigkeit und hinein in die tiefe Ruhe ihrer kraftvollen Präsenz wünschen. Sie sind offen für neue Erfahrungen und bereit, ihr Alltagsbewusstsein zu transformieren, um mehr Ruhe und Leichtigkeit in ihr Leben zu integrieren.

INTENTION:

Dieser Kurs ist ein einladender Raum der Achtsamkeit, in dem du dich voll und ganz auf dich selbst fokussieren kannst. Es geht nicht nur um Techniken und Praktiken, sondern um eine tiefgreifende, transformative Spürerfahrung zu deinem inneren Wesen, deinem natürlichsten Sein. Hier darfst du erleben, spüren und herausfinden, wer du wirklich bist, jenseits von Stress und Erwartungen.

Fühle die Kraft deiner Präsenz und entdecke deine wahre Essenz!

ZERTIFIZIERUNG:

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

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

1. Absolvierung der Module A und B (30 h verteilt auf 4 Tage),
 - Kursstruktur: 2 x 2 Tage (jeweils 7,5 Stunden)
 - Seminarzeiten: 10:00 - 18:30 Uhr (inklusive 1 h Pause)
2. Erstellen einer eigenen Präsenz-Praktik,
3. Abschlussprüfung



INHALTE - TRAINERIN: STEPHANIE KONKOL

Modul A: Die tiefe Ruhe deiner kraftvollen Präsenz- deine Reise beginnt

- Tag 1: Einführung, Grundlagen & Tiefe Ruhe
- Input zum Thema Stress, Achtsamkeit, Gewahrsein, kraftvolle Präsenz
 - Grundlagen zentraler Begriffe: Stress, Achtsamkeit, Gewahrsein, kraftvolle Präsenz, Körperpräsenz, Körperpräsenz, Trance, Intuition, Unterbewusstsein, Trancebewusstsein
- Achtsamkeitspraktiken: Den Geist beruhigen
- Grundannahmen: Einführung in Grundannahmen - die Kraft des Ganzkörpergewahrseins, Energie-Bewusstsein, Regeneration durch das natürliche Dasein
- Achtsamkeitspraktiken: Loslassen
- Achtsamkeitspraktiken: Körpermitte
- Achtsamkeitspraktiken: Ganzkörpergewahrsein
- Integration der Erfahrungen des Tages
- Reflexion & Praxisübertrag

Modul B: Körperweisheit und kraftvolle Präsenz

- Achtsamkeitspraktiken: Die Magie des Trancebewusstseins
- Input: Hintergrund und Aufgabe von Gefühlen
- Achtsamkeitspraktiken: Das Geschenk des sensorischen Fühlens
- Input: Die Weisheit des Körpers
- Achtsamkeitspraktiken: Körperweisheit
- Anwendung aller gelernten Inhalte und Methoden zur Verbindung mit dem eigenen Körper
- Strategien zur Integration des Gelernten in den Alltag
- Abschlussreflexion, Abschlussarbeit und Feedback
- Zertifikatsvergabe Feuerwerk der Erfolge