

# 0771 Ausbildung zum Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainer

Als Meditationstrainer starten Sie erste Schritte auf Ihrer individuellen Reise zu sich selbst und erlernen Techniken, um andere Menschen vertrauensvoll in einem modernen Beruf als sog. "Neuer Selbstständiger" fachlich und menschlich zu unterstützen und zu begleiten.

## Die Lernziele:

- Sie verstehen es, sich selbst in der Meditation zu erleben und können andere dabei begleiten.
- Sie wissen Bescheid über Meditation und Achtsamkeit, über die Klärung von Konzepten und über religiöse sowie weltanschauliche Entkopplung.
- Die körperlichen und psychischen Wirkungen der Übungen, die Beantwortung häufiger Fragen von Meditierenden sowie die Planung und Organisation von Stunden, Kursen und Stilletagen sind Ihnen vertraut.
- Sie beherrschen alle rechtlichen und wirtschaftlichen Grundlagen.

## Die Inhalte:

- **Eigenerfahrung und Selbstwahrnehmung**  
Wer sich selbst in Meditation erlebt und mental still beobachten lernt, kann andere dabei begleiten (sich leeren und füllen - tiefe Entspannung erfahren - sich selbst kennen lernen und annehmen, Vorlieben und Widerstände in sich erkennen lernen – 24 Einheiten pro Modul Schweigezeit als wertvolles Mittel zu mehr Bewusstheit vs. Selbstbescheidung erleben).
- **Lern- und Übungspraxis**  
Authentisches Anleiten aus dem Herzen überträgt Freude am Mittun (Anleitung von stillen, geführten und bewegten Meditationstechniken in der Gruppe und als Trainer üben und Resonanz erfahren - sich dabei sehen und sein lassen können).
- **Theoretische Grundlagen**  
Was ist Meditation, was Achtsamkeit? Was nicht? (Entmystifizierung von Meditation – Klärung von Konzepten und religiöser sowie weltanschaulicher Entkopplung) - körperliche und psychische Wirkungen der Übungen - Beantwortung häufiger Fragen von Meditierenden - Planung und Organisation von Stunden, Kursen und Stilletagen.
- **Rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen**  
Definition des Tätigkeitsbereichs - Selbstmarketing - Abgrenzung zu Heil- und Therapieberufen - Möglichkeiten und Grenzen der gewerblichen Tätigkeit - rechtliche und steuerliche Situation.

## Die Zielgruppe:

Alle Menschen, die sich ein gelasseneres, achtsameres Leben wünschen, vorhaben selbstständig oder angestellt als Meditations- und Achtsamkeitstrainer tätig zu sein, und alle, die ihre vorhandene Tätigkeit mit Meditation ergänzen oder bereichern möchten.



Kursbuchung und weitere Details unter **0771** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

# 0771 Ausbildung zum Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainer

## Die Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- Körperliche und psychische Belastbarkeit
- Übernahme von vollständiger Eigenverantwortung während der Ausbildung
- Bereitschaft, zwischen den Modulen Selbsterfahrung durch Meditation zu entwickeln.

## Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung, warme Socken, Hausschuhe
- Decke
- Kissen
- Hand- oder Duschtuch

## Die Trainerin:

Edeltraud Schneider



Kursbuchung und weitere Details unter **0771** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)