

0784 Green Care Meditation Trainer

Voraussetzung für diesen Lehrgang ist der Lehrgang Green Care Power Trainer oder der Lehrgang Taijiquan und Qi Gong Trainer. Entspannungstechniken in und mit der Natur (Green Meditation) ergänzt durch Übungen aus dem medizinischen Qi Gong (verschiedene Varianten der Gehübungen) bilden den Schwerpunkt in diesem sehr praxisbezogenen Kurs.

Die Voraussetzung:

- Mindestalter von 18 Jahren
- Bereitschaft während des Kurses mit zu trainieren
- Lehrgang Green Care Power Trainer oder Lehrgang Taijiquan und Qi Gong Trainer

Die Zielgruppe:

Der berufsbegleitende Lehrgang wendet sich an alle Personen, die

- im Bereich Sport, Fitness, Wellness professionell tätig sein wollen,
- sich als Personal Fitnesstrainer selbständig machen möchten,
- selbst im Bereich Gesundheit und Sport auf dem neuesten Wissensstand sein wollen.

Die Lernziele:

Die Absolventen sind in der Lage ihre Kunden im Einzel oder Gruppentraining individuell zu betreuen. Das Outdoortraining mit Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen in und mit den natürlichen Gegebenheiten steht dabei im Vordergrund

Die Inhalte:

- Waldbaden
- Selbstmanagement
- Gehübungen aus dem Qi Gong
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen in der Natur

Der Abschluss:

Zeugnis Green Care Meditation Trainer

Die Gesamtdauer Ausbildung:

45 TE

Der Lehrgangleiter:

Mag. Benedikt Egger,
Sportwissenschaftler, Kampfkunsttrainer, Taijiquan und Qi Gong Lehrer, Masseur, ...

Die Ausbildungsorte:

- Fitness am Eggergut, Ebnat 3, 5310 Tiefgraben/Mondseeberg, Tel.: 0664 4400119
Mail: info@fitness-eggergut.at
www.eggergut.at



Kursbuchung und weitere Details unter **0784** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe

0784 Green Care Meditation Trainer

Die Haftung:

Jeder Kunde trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Trainings selbst.



Kursbuchung und weitere Details unter **0784** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe