



Lehrinhalt

zertifizierte/r Achtsamkeits CoachIn

- 1 Einführung Basics der Achtsamkeit
- 2 Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung/Wahrnehmungsebenen
- 3 Vielfalt der Achtsamkeitspraxis - Anwendung im Alltag
- 4 z.B. Achtsamkeitsübungen im Sport - mental die sportlichen Leistungen beeinflussen
- 5 Achtsamkeit in der Ernährung
- 6 Mindful Living - Achtsame Kommunikation
- 7 Modern Mindfulness: Achtsamkeit in der modernen Welt
- 8 Mindful Living Retreat
- 9 Resilienz- Ressourcen erkennen und stärken
- 10 Einführung: Was ist Resilienz?
- 11 Konzepte der positiven Psychologie - Resilienz (psychische Wider
- 12 Stressresistenz entwickeln
- 13 Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund (Philosophie, Geschichte & aktuelle Forschung)
- 14 Wurzeln der Achtsamkeit
- 15 Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis
- 16 Wirkungsbereich als AchtsamkeitscoachIn
- 17 Abschlussprüfung/Hausaufgabe