



Breathe free

Ausbildung zum Bewusstseins-Trainer
Body-, Mind-, Breath-Work



Ausbildung

Ausbildung zum Bewusstseins-Trainer Body, Mind & Breath Work

Die jahrtausendealte Praxis des Yoga, der Meditation und der Achtsamkeitspraxis haben sich längst zu allgemein anerkannten Bestandteilen des heutigen Alltags entwickelt, um Stress auszugleichen und persönliches Wachstum zu erfahren.

Der Beruf des Bewusstseinstrainers ist eine Antwort auf den globalen Zeitgeist, der sich nach Glück und nach der Auflösung einschränkender Muster sehnt. Humanistische, sowie körperorientierte Therapiemodelle, integrative Atemtherapie, Coaching, Yoga, Meditation, sowie viele andere Trainingskonzepte von persönlichen und methodischen Kompetenzen, die der persönlichen Entwicklung auf allen Ebenen dienen, können unter der Bezeichnung der Bewusstseinsentwicklung zusammengefasst werden.

Als Bewusstseinstrainer gehe ich von der Einheit von Körper, Seele und Geist aus und daher gehört in meiner Arbeit die ganzheitliche Integration von körperlichen, geistigen, emotionalen, sowie seelischen Prozessen. Der Bewusstseinstrainer versteht sich als Teil eines größeren Ganzen und ermöglicht mit einer

ganzheitlich orientierten Haltung die Unterstützung des Einzelnen in seinem Entwicklungsprozess. Die Aufgabe des Bewusstseinstrainers besteht darin, das Unbewusste ins Licht des Bewusstseins zu bringen und damit mehr Klarheit und Einfluss auf die Gestaltung des eigenen Lebens zu bekommen.

Meine Grundhaltung ist Liebe und Offenheit gegenüber dem, was ist und was sich entfalten möchte. Über die Arbeit mit dem Körper, dem Atem und unserem Geist finden wir den Zugang zu unserem innersten Potenzial und der Quelle unseres Glücks. Meine Arbeit besteht im Training persönlicher & methodischer Kompetenzen zur professionellen Unterstützung von persönlichen Entwicklungsprozessen im Rahmen von Einzelsitzungen oder der Arbeit mit Gruppen.



Abschluss

Nach Abschluss des Trainings sind die Teilnehmer in der Lage:

Einzelsitzungen an Personen zu geben, die in einem Beratungsgespräch Klarheit und Unterstützung suchen.



Den Prozess des Klienten auch über einen längeren Zeitraum zu begleiten, um einschränkende Gedanken- und Verhaltensmuster aufzulösen und damit mehr Bewusstsein und Freude zu erfahren.



Mit energetischer Körper- und Atemarbeit den Klienten in seinen Körper zu bringen und damit auch in Kontakt mit seinen Gefühlen und seiner ursprünglichen Lebenskraft.



Dem Klienten ein Verständnis über die Beziehung zwischen Körper, Atem und Geist zu vermitteln.



Das Verständnis von Achtsamkeits- und Bewusstseinspraxis auch in der Arbeit mit Gruppen einzusetzen.



Module

Die Ausbildungsmodule 1 / 2 / 3

Im Mittelpunkt des Jahrestrainings von **Modul 1** die Selbsterfahrung und der eigene Heilungsprozess. Diese bilden die Grundlage der Bewusstseinsarbeit mit anderen Menschen. Am Ende des Jahrestrainings bist du in der Lage, die Bewusstseinsarbeit mit Körper, Atem & Geist für dich selbst anzuwenden.



In **Modul 2** werden aufbauend auf Modul 1 die eigenen Erfahrungen mit Körper, Atem & Geist vertieft und in der Arbeit mit anderen Menschen angewendet, so dass sich das Spektrum deiner Werkzeuge und inneren Möglichkeiten erweitert.



Im **Modul 3** geht es um die Professionalität der Tätigkeit als Trainer. Hier bekommst du die Gelegenheit, dein Wissen zu vertiefen und die Selbst-Erfahrungen in den Körper zu bringen, d.h. zu verkörpern. Verankert in deinem Selbst kannst du einen offenen Raum für Heilung schaffen und andere mit Liebe in ihrem Prozess unterstützen.



Yoga

Im Yoga geht es um die Beziehung zwischen Körper, Atem & Geist. Daher bildet die körperliche und in diesem Training vor allem die geistige Praxis des Yogas die Basis für unsere Bewusstseins-Arbeit. Die Tradition des Yoga ist über 2000 Jahre alt und das Yoga Sutra von Patanjali gilt als eine der wichtigsten schriftlichen Grundlagen des Yoga. Das Yoga Sutra erklärt das Wesen und die Funktionsweise unseres Geistes, und es beschreibt eine Methode, das geistige Bewusstsein so zu entwickeln, dass es in einen Zustand der Ruhe, des Glücks und eines ganzheitlich umfassenden Verstehens gelangen kann.

Die Asanas (körperlichen Übungen des Yoga) werden praktiziert, so dass mehr Energie im Körper fließen kann. Indem durch die Körper und Atempraxis mehr Energie ins Körper-Geist-System gelangen kann, wird auch mehr Bewusstsein ermöglicht. Meine 20jährige Berufserfahrung möchte ich nutzen, um die Praxis des Yoga als Bewusstseins-Arbeit zu etablieren.

Ganzheitlich integrative Atemarbeit



In unserem Bewusstseins-Training arbeiten wir ganzheitlich, d.h. auf körperlicher, emotionaler, kognitiver, sowie seelischer Ebene. Der Körper ist der Schauplatz des Inneren Erlebens und das Medium, durch das wir das Leben erleben.

In einer Atemsitzung ist der Körper der Ausgangspunkt, denn der Atem findet seinen Weg über die Wahrnehmung des Körpers in das Erleben der Gefühle und über diesen Weg auch zu den meist unbewussten Gedanken und Überzeugungen, die man über sich und die Welt hat. Gehaltene Energie kommt wieder ins Fließen und bewirkt, dass man sich als Einheit von Körper, Seele und Geist erfahren kann, was in der Atemarbeit Integration genannt wird.

Aus einem bewussten Zustand oder Ich-Bewusstsein erschafft man die innere Sicherheit, um alte, oft schmerzliche Erfahrungen zu integrieren und eine positive

Sichtweise der Realität zu gewinnen. Je mehr Bewusstheit entsteht, desto mehr Verantwortung können wir übernehmen für die Art und Weise, wie wir durch unsere Gedanken unsere Emotionen und Lebensumstände kreieren. Meine dreijährige Ausbildung zur Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapeutin absolvierte ich bei den Pionieren der Atem-Therapie Hans Mensink und Tilke Platteel-Deur, NL. Wir setzten die Arbeit mit dem Atem durch verbundenes Atmen in der Gruppe, in sogt. Sharings (individuelle Arbeit mit den Ausbildungsleitern vor der Gruppe) und vor allem in der Partner-Arbeit (zu zweit unter Aufsicht der Leiter und Assistenten des Trainings) ein.

Bewusstseins- arbeit



Diesem allgemeinem Begriff sind alle Methoden unseres Trainings untergeordnet. Hierbei sei auch die Arbeit des Voice Dialogues, der mentalen Arbeit von

„The Work“, Kommunikations Techniken, Beziehungs-Arbeit, Energie-Arbeit, Meditation, sowie Chanting und andere Formen des spielerischen Selbst-Ausdrucks gemeint. **Die von Hal & Sidra Stone entwickelte Voice-Dialogue Methode** zielt darauf ab, die verschiedenen Anteile oder „Stimmen“ unserer Persönlichkeit kennenzulernen. Indem wir in Dialog mit ihnen treten, erkennen wir das körperliche Energiemuster, die Gedanken und die Absichten, die jeder Teil zu unserem Wohl beitragen möchte. Ziel dieser Arbeit ist es, ein immer bewussteres Ich zu schaffen. Das Mittel dazu ist, die verschiedenen Stimmen, Energien und Teilpersönlichkeiten so gut kennen und fühlen zu lernen, dass wir uns nicht länger unbewusst mit diesen Teilen identifizieren, sondern lernen, diese Teile von uns zu nutzen, anstatt von ihnen benutzt zu werden.

Bei „The Work“ von Byron Katie geht es um eine mentale Frage-Technik, mit der man die eigenen Gedanken überprüfen kann. Wir haben gelernt, an unsere Gedanken zu glauben und die Welt durch unsere persönlich gefärbte Brille zu betrachten. Durch vier einfache Fragen gelingt es uns, den Wahrheitsgehalt dieser Gedanken zu überprüfen und zu korrigieren.

Kommunikation bildet einen wichtigen Baustein in unserem Training, denn in ihr zeigt sich alles, was wir bislang in unserem persönlichen Wachstumsprozess umgesetzt haben.

Wir vermitteln Bewusstheit in der Art und Weise, wie wir unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und wie wir Konflikte lösen können, ohne andere oder uns selbst zu verletzen. Non-verbale Kommunikation spielt in der Übung energetischer Haltungen, des psycho-energetischen Selbstschutzes, sowie dem Resonieren auf Herzebene auch eine wichtige Rolle in unserer Arbeit. Kommunikation und Energie-Arbeit sind dabei oft eng miteinander verbunden und wir nutzen diese Elemente für unser Bewusstsein.

Meditation ist eine uralte Methode, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken

und das eigene Selbst zu erfahren. Wenn wir meditieren, geben wir uns selbst den Raum all das wahrzunehmen, was schon längst in uns ist. Dadurch, dass wir uns mit unserem Gewahrsein für all diese Teile von uns öffnen, haben wir die Möglichkeit, sie in uns zu integrieren, anstatt sie abzuspalten oder zu unterdrücken. In dem Moment, wo wir das, was ist, annehmen, kann die Energie wieder frei fließen und wir erfahren Einheit oder Integration. Dieses Integrieren gelingt uns nur mit einer Haltung der Akzeptanz, der Wertschätzung oder Liebe.

Chanting (gemeinsames Singen), sowie andere **Formen des spielerischen Selbst-Ausdrucks** verbinden uns mit unseren positiven, inneren Ressourcen der Freude, der Freiheit und des Verbundenseins und kommen daher auch in unserem Training vor.





Themen

Körper, Atem & Geist

Grundlagen der Bewusstseinspsychologie und -arbeit auf Basis von Körper, Atem und Geist. Selbsterfahrung durch energetische Körperarbeit, Meditation und den ganzheitlich-integrativen Atemprozess.



Inneres Kind

Innere-Kind-Arbeit. Verständnis der tradierten Gefühls- und Verhaltensmuster des Inneren Kindes als elementarem Persönlichkeitsanteil. Klärung von Beziehungen. Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie. Verletzlichkeit und Sicherheit. Frieden mit der Vergangenheit. Verantwortung in der Gegenwart.



Me, myself & I

Voice-Dialogue Methode nach Hal & Sidra Stone. Kennenlernen verschiedener Persönlichkeits-Anteile. Energetische Körper-Therapie. Inspektionen von verschiedenen Bewusstseins-Zuständen.



Liebe & Lust

Atem-Inspektionen, Atemarbeit und energetische Körperarbeit zum Thema Liebe, Beziehungen und Sexualität. Ausdruck der eigenen schöpferischen Lebenskraft.



Themen

Körper & Gesundheit

Klärung der Beziehung zum eigenen Körper. Erkennen von Konzepten und Überzeugungen zum Thema Gesundheit. Stärkung des Vertrauens in die Selbstheilungskräfte des Körpers.



Selbstwert & Geld

Innere Überzeugungen zum Thema Geld. Auswirkung auf das Funktionieren in der materiellen Welt. Selbst-Wert. Geben und Empfangen als gruppendynamischer Übungsprozess.



Ziele & Erfolg

Persönliche Ziele und Zukunfts-Integration von Erfolg. Unterstützende und blockierende Gedanken und Überzeugungen. Arbeit mit Affirmationen. Erfolgs-Sharing.



Integration, Kommunikation & Manifestation

Integration des Gelernten. Supervision. „The Work“ nach Byron Katie. Selbst-Darstellung. Selbst-Verantwortung.



Preise & Kontakt

Preis pro Modul: € 3000,-
zzgl. Unterbringung in externen Seminarhäusern.



Judith: judith@bodymindbreath.de

www.bodymindbreath.de