

## Informationen kompakt

Termine: 21.–24. Mai 2020, 17.–23. August 2020

15.–18. Oktober 2020

jeweils 1. Tag 10:00 Uhr – letzter Tag 16:00 Uhr

Kosten: 2.800,00 €

Ort: Köln

Kurs-Nr.: 5411

Anmeldung online möglich unter: [www.indito.de](http://www.indito.de)

[Seminarprogramm]

## Rücktrittbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis sechs Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag für die Kursgebühr berechnet.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminar-rücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Als **Bildungsurlaub** in NRW, Baden-Württemberg, Hessen und Saarland anerkannt. Anerkennung in anderen Bundesländern auf Anfrage

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Living Mindfulness Ausbildung zum/zur Achtsamkeits- lehrer/in in 3 Modulen

Modul 1: 21.–24. Mai 2020

Modul 2: 17.–23. August 2020

Modul 3: 15.–18. Oktober 2020  
in Köln



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Living Mindfulness

Ausbildung zum/zur Achtsamkeitslehrer/in in 3 Modulen

Mit der Ausbildung zum Living-Mindfulness-Lehrer lernen Sie Achtsamkeit fundiert und alltagstauglich zu vermitteln und Menschen damit Wege zu mehr Gelassenheit und einem erfüllteren Leben aufzuzeigen.

## Das Konzept – Achtsamkeit im Alltag leben

Das Living-Mindfulness-Achtsamkeitstraining wurde in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse für die Universität Köln entwickelt und ist angelehnt an weltweit anerkannte Trainings wie MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie).

Auf Basis dieser Konzepte sowie den Erfahrungen der beiden Ausbilderinnen aus Trainings, Coachings und Therapie ist ein Achtsamkeitskonzept entstanden, das leicht in den Alltag integrierbar und zugleich – wie eine Studie der Uni. Köln belegt – überaus wirksam ist.

Ein Living-Mindfulness-Kurs dauert 8 Wochen, mit einem einstündigen wöchentlichen Präsenztermin. Durch die überschaubare zeitliche Investition lässt sich der Kurs in vielen Bereichen gut und flexibel einsetzen, zum Beispiel auch als Mittagstermin in Unternehmen. In den Zeiten zwischen den Terminen bekommen die Teilnehmer Meditationen, achtsame Alltagsübungen, Methoden des achtsamen Arbeitens und Aufgaben zur Selbstreflexion zur Verfügung gestellt, die sie im Alltag kultivieren.

## Inhalte

In der Ausbildung lernen Sie, Menschen die Praxis und Integration von Achtsamkeit in den Alltag professionell zu vermitteln. Darüber hinaus werden Sie während der Ausbildung Ihre eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und Ihre achtsame Grundhaltung weiter kultivieren. Sie werden ebenso Ihre Rolle als Lehrer\*in reflektieren, die wir als Berufung und nicht als Beruf verstehen. Schon während der Ausbildung unterstützen wir Sie dabei, den ersten Living-Mindfulness-Kurs anzubieten.

- Grundlagen des Achtsamkeitskonzepts Living Mindfulness
- Bedeutung der Körperwahrnehmung
- Umgang mit (stressverschärfenden) Gedanken,
- Umgang mit Gefühlen, Grundlagen der Selbsterforschung, Üben von Inquiry
- Grundlagen der Stressforschung, Reflektion von Stressdynamiken
- Kultivierung von Selbstmitgefühl
- Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Qualitäten achtsamer Kommunikation
- Möglichkeiten des achtsamen Arbeitens
- Ethik und Haltung als Achtsamkeitslehrer\*in
- Selbstfürsorge als Lehrer\*in

## Methoden:

- Input, Wissensvermittlung und Lehrgespräche
- Einzel- und Gruppenübungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung
- Erleben und eigenes Anleiten aller Achtsamkeitsübungen
- Vorträge vorbereiten und halten
- Phasen der Stille
- Austausch in den Peergroups, Aufgaben zwischen den Modulen
- Eigene Achtsamkeitspraxis

- Komplette und supervidierte Durchführung eines eigenen Kurses

## Trainerinnen



**Kirsten Tofahrn**

Diplom Kunsttherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin,  
Diamond-Logos Lehrerin,  
Living Mindfulness Ausbilderin



**Sabine Keßel**

Diplom-Kauffrau, Systemische Beraterin & Coach  
MBSR-Lehrerin, Trainerin für achtsamkeitsbasierte Mitarbeiterführung und Kommunikation, Living Mindfulness Ausbilderin

**Ort:** Zentrum für Achtsamkeit Köln

**Kosten:** 2.800 €, inklusive Material und Zertifizierung.

Die zwei Supervisionssitzungen sind exklusive und kosten jeweils 100 € pro Zeitstunde. Mit einer Anzahlung von 800 € ist Ihr Platz in der Ausbildung reserviert. Die restlichen Kosten können als Einmalzahlung oder, nach Absprache, in Raten von 400 €/Monat ab Ausbildungsbeginn beglichen werden.

Kurs-Nr.: 5411

## Weitere Informationen und Fragen

[www.zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln](http://www.zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln)