

## **Living Mindfulness Teacher-Training 2-tägiges Vertiefungsangebot für Living Mindfulness Lehrer\*innen**

Im Teacher-Training möchten wir Living Mindfulness-Lehrer\*innen Raum für Erfahrungsaustausch, Vertiefung der eigenen Praxis, Reflexion bestimmter Themenschwerpunkte, Besprechen von Herausforderungen und Fragen sowie kollegiales Netzwerken anbieten. Nach der Ausbildung zum Achtsamkeitslehrer\*in fängt der Lern- und Entwicklungsprozess erst richtig an – gut in seine Rolle finden, den eigenen Stil finden, die Qualität von Achtsamkeit vertiefen. Dazu braucht es neben einer eigenen stabilen Praxis vor allem den Austausch und die Reflexion mit erfahrenen Gleichgesinnten.

Dafür möchten wir von nun an jährlich ein 2-tägiges Teacher-Training anbieten. Ab 2022 dann auch in Verbindung mit einem Retreat.

Folgende Themen und Inhalte werden im Mittelpunkt stehen:

- Intensive Meditationspraxis als Rahmen und Fundament des Teacher-Trainings
- Austausch zu Erfahrungen aus den eigenen Kursen
- Erfahrungsaustausch zur Vermarktung der Kurse, das eigene Profil formulieren und in einem „Elevator Pitch“ präsentieren
- Supervision und Q&A zu Schwierigkeiten und Fragestellungen in der Rolle als Achtsamkeits-Lehrer\*in
- Vertiefender thematischer Input – in diesem Jahr zum Thema Bewertungen. Wie erlebe ich persönlich Selbst- und Fremd-Bewertung im Kurs? Wie kann ich Teilnehmer\*innen im Umgang mit dem inneren Kritiker unterstützen? Wie kann ich die Qualität des Selbstmitgefühls für den Umgang mit kritischen Bewertungen nutzen?
- Netzwerken unter Kolleg\*innen, Kooperationen bilden, Kollegiale Unterstützung im Alltag stärken
- Bei Bedarf Austausch in Themengruppen (nach Zielgruppen, Inhalten, Formaten etc.)

**Termin:** *02.-03.10.2021*  
*samstags 10:00 – 18:00 Uhr, sonntags 10:00 – 17:00 Uhr*

**Ort:** *Studio Schanz, An der Schanz 1a, 50735 Köln*

**Kosten:** *340,00 €*

**Kursnummer:** *2115450*

**Referentinnen:** *Kirsten Tofahrn, Sabine Keßel*