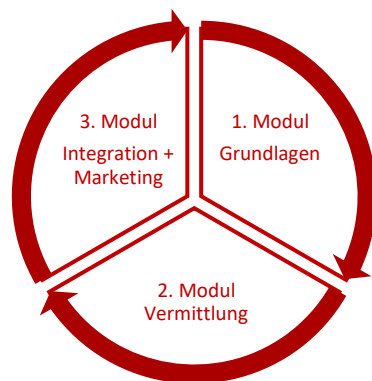


Weiterbildung zum/zur Deep Rest - LehrerIn

24. – 28. April 2023 im St. Arbogast, Götzis in Österreich

Deep Rest

Anstrengungslose Achtsamkeit im Liegen unterrichten



Ablauf in 3 Modulen (Kompakt in 5 Tagen)

Modul 1 – Grundlagen: Tag 1+2

- Hintergrund (Quellen aus dem Buddhismus)
- Begriffsklärungen: Säkulare Achtsamkeit und säkularer Buddhismus, Fürsorge und Selbstfürsorge, Metta – liebevolle Zuwendung
- 6 Kernthemen und Kernübungen → Erfahrungsorientiert
 1. Anstrengungslose Achtsamkeit im Liegen
 2. Deep Rest Meditation und der Körper (Körperspannung loslassen)
 3. Deep Rest Spaziergang in der Natur
 4. Deep Rest und Gefühle (Selbstfürsorge und emotional loslassen)
 5. Achtsamkeitsübungen | Reflexion | Vertiefende Aufgaben (Übungen)
 6. Deep Rest und Gedanken loslassen (Selbstfürsorge und Gedanken loslassen und Achtsamkeitsübung „Das Gedankenkarussell stoppen“)

Modul 2 – Vermittlung: Tag 3+4

- Unterrichten, Vertiefen und Umgang mit Herausforderungen
- Kompetenzen zum Unterrichten von Deep Rest Meditation: Organisationskompetenz, Beziehungskompetenz, Achtsamkeitskompetenz, Vermittlungskompetenz, Halten der Lernatmosphäre
- Erarbeitung und Vorstellung eines Konzepts im eigenen Wirkungsbereich
- Vorstellung von Lehrproben, Klärung von Fragen, Supervision

Modul 3 – Integration und Marketing: Tag 4+5

- Vorstellung eines Konzepts im eigenen Wirkungsbereich
- Vorstellung von Lehrproben, Klärung von Fragen, Supervision
- Exkurs: Marketing und Vernetzung

Ablaufplan (Änderungen vorbehalten)

Montag, 24. April 2023

16.00 Beginn Seminar/Training
18.00 Abendessen
19.15 Seminar/Training
20:15 Ende

Dienstag, 25. April

08.00 Frühstück & Mußezeit
10.00 Seminar/Training
12.30 Mittagessen & Mußezeit
14.30 Seminar/Training
15.45 Teepause
16.15 Seminar/Training
18.00 Abendessen
19.15 Seminar/Training
20.15 Ende

Mittwoch, 26. April

08.00 Frühstück & Mußezeit
10.00 Seminar/Training
12.30 Mittagessen & Mußezeit
14.30 Seminar/Training
15.45 Teepause
16.15 Seminar/Training
18.00 Abendessen
19.15 Seminar/Training
20.15 Ende

Donnerstag, 27. April

08.00 Frühstück & Mußezeit
10.00 Seminar/Training
12.30 Mittagessen & Mußezeit
14.30 Seminar/Training
15.45 Teepause
16.15 Seminar/Training
18.00 Abendessen
Unverplanter Abend

Freitag, 28. April 2023

08.00 Frühstück & Mußezeit
09.30 Seminar/Training
11.00 Teepause
11.15 Seminar/Training
13.00 Ende mit dem Mittagessen