

Entspannung & Stressbewältigung

Kinder

Meditation

Mentaltraining

Bewegung

Gesundheit

# fitmedi®

## Akademie für Coaching und Kompetenz

### Qualifizieren von Zuhause

Live-Online-Ausbildungen und  
Fernlehrgänge möglich

### Blended Learning

Präsenz, Live-Online und  
Fernstudium kombinieren

### Neue Ausbildungsmodule

- Kursleiter für Glück
- Natur- & Walderleben
- Resilienz
- Fantasiereisen & Imagination
- Timeout & Relax Trainer

**7 Tage**  
**Intensivausbildungen**  
Deutschland & Kroatien

### Neue Ausbildungspakete

- Achtsamkeitspädagoge
- Lifebalance Coach
- Glückscoach
- Balance Coach
- Lifecoach
- Coach für Natur- & Walderleben

Bei großen Ausbildungspaketen inklusive:  
Fernlehrgang „Existenzgründung & Marketing“  
+ „Stimmtraining zum Anleiten von Entspannung“

*LERNE* aus der Vergangenheit,  
*TRÄUME* von der Zukunft, aber  
*LEBE* im Hier und Jetzt.



 **fitmedi**<sup>®</sup> Akademie  
Deutsche Akademie für Gesundheit & Kompetenzentwicklung

# Digitalisierung 2024

In diesem Jahr steht bei fitmedi alles unter dem Zeichen der Digitalisierung. Ab sofort erhalten alle Teilnehmenden bei Live-Online Ausbildungsmodulen unsere digitalen Online-Skripte. Warum stellen wir um? Eine Vielzahl von Faktoren spricht für diesen Schritt.

## Warum stellen wir um?

Eine Vielzahl von Faktoren spricht für diesen Schritt.

- **Umweltbewusstsein:** Durch die Vermeidung von Drucken können wir unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren.
- **Flexibilität:** Sie können die Skripte überall und jederzeit abrufen – alles, was Sie brauchen, ist eine Internetverbindung.
- **Aktualität:** Aktualisierungen können in Echtzeit vorgenommen werden, sodass Sie immer auf dem neuesten Stand sind.
- **Kostenersparnis:** Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die Kursgebühren dadurch gesenkt werden können.

Bei den Präsenzen bekommen Sie noch die Printsripte, damit das gemeinsame Lernen und Arbeiten gewährleistet ist, auch wenn uns das Internet im Stich lässt. Deshalb unterscheiden sich hier auch die Gebühren.

## Klassik-Liebhaber aufgepasst

Wenn Sie dennoch den Wunsch haben, die Materialien in Papierform zu erhalten, können Sie diese bei unserem Druckpartner direkt bestellen und bezahlen.

## Zertifikate im Login als PDF-Datei

Unsere Entscheidung in Zukunft ausschließlich digitale Zertifikate anzubieten, basiert auf mehreren Schlüsselfaktoren:

- **Nie wieder ein verlorenes Zertifikat:** Digitale Zertifikate können nicht verloren gehen oder beschädigt werden. Sie haben jederzeit Zugriff auf Ihre Leistungsnachweise, sicher gespeichert in Ihrem persönlichen Online-Bereich.
- **Umweltbewusstsein:** Indem wir auf Papierdruck verzichten, leisten wir einen Beitrag zum Umweltschutz und reduzieren unseren ökologischen Fußabdruck.
- **Flexibilität und Bequemlichkeit:** Sie können Ihre Zertifikate jederzeit und überall abrufen, solange Sie eine Internetverbindung haben.
- **Kostenersparnis:** Die Digitalisierung ermöglicht es uns, Einsparungen an unsere Kursteilnehmer weiterzugeben, was sich in niedrigeren Gebühren niederschlägt. Bei den Präsenzen können wir die Kosten stabil halten.
- **Optimale Qualität für digitale Bewerbungsmappen:** Unsere digitalen Zertifikate bieten eine hohe Auflösung und klare Lesbarkeit, was sie ideal für Ihre digitale Bewerbungsmappe macht. Selbst eingescannte Zertifikate können in der Qualität nicht mithalten.



## So erhalten Sie Ihr Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss Ihrer Aus- oder Fortbildung erhalten Sie in Ihrem sicheren, passwortgeschützten Bereich unserer Website Ihr Zertifikat im PDF-Format bereitgestellt und können es sich herunterladen und bei Bedarf ausdrucken.

## Ihre Bildung, Ihre Dokumente, Ihre Kontrolle

Mit dieser Umstellung auf digitale Zertifikate unterstreichen wir unser Engagement für Innovation, Sicherheit und Nachhaltigkeit in der Bildung. Wir sind überzeugt, dass dieser Schritt Ihnen eine bessere Kontrolle und dauerhaften Zugriff auf Ihre Bildungsnachweise ermöglicht.

Wir danken Ihnen dafür, dass Sie mit uns die neuen Wege der Digitalisierung gehen und Ihre Bereitschaft sich auf innovative Lernkonzepte einzulassen. Auch in diesem Jahr werden wir Neukonzeptionen bieten, die immer stärker verschiedene Lernformate miteinander verknüpfen.

*Danke!*

*Ihre fitmedi Akademieleiterin*

*N. Salvaggio*  
Nikolina Salvaggio



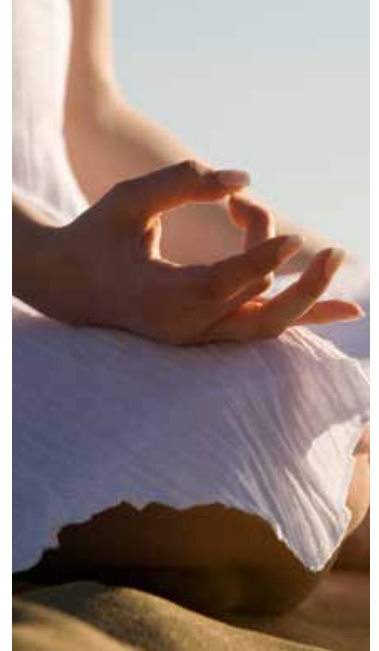
## Entspannung & Stressbewältigung

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 8 Kursleiter für Progressive Muskelentspannung  | 21 Atemkursleiter                     |
| 9 Meditationslehrer   Kursleiter Meditation     | 22 Achtsamkeitscoach                  |
| 10 ZENbo® Balance Trainer                       | 23 Achtsamkeitspädagogin              |
| 11 ZENbo® Qi-Balance Trainer                    | 24 Balance Coach                      |
| 12 Stressmanagement Trainer                     | 25 Burnout Coach                      |
| 13 Kursleiter für Autogenes Training            | 26 Coach für Natur- und Walderleben   |
| 14 Kursleiter für Fantasie-reisen & Imagination | 27 Entspannungstrainer                |
| 15 Burnout Präventionsberater                   | 28 Entspannungspädagogin              |
| 16 Kursleiter für Resilienz                     | 29 Glückstrainer / Glückscoach        |
| 17 Timeout & Relax Trainer                      | 33 Resilienzcoach/ Resilienzpädagogin |
| 18 Achtsamkeitstrainer                          | 34 Resilienztrainer                   |
| 19 Kursleiter für Natur- und Walderleben        | 35 Stressmanagement Coach             |
| 20 Kursleiter für Glück                         |                                       |



## Kinder

- 36 Entspannungstrainer für Kinder
- 37 Anti Stress Trainer für Kinder
- 38 Meditationslehrer für Kinder
- 39 Achtsamkeitstrainer für Kinder
- 40 Kursleiter mentales Training für Kinder
- 41 Kursleiter Resilienz für Kinder
- 42 ZENbo® YoKi Balance Trainer für Kinder
- 43 Train the Kids
- 44 Achtsamkeitscoach für Kinder
- 45 Achtsamkeitspädagogin für Kinder
- 46 Entspannungspädagogin für Kinder
- 47 Mentalcoach für Kinder
- 48 Mentaltrainer für Kinder
- 49 Resilienztrainer für Kinder



## Meditation

- 50 Meditationslehrer Schwerpunkt: Chakren
- 51 Meditationslehrer Schwerpunkt: Seele, Sinne, Stille
- 52 Meditationslehrer Schwerpunkt: Bewegung & Klang
- 53 Meditationslehrer Business
- 55 Meditationslehrer Professional

Bei großen Paketen inklusive

# Fernstudium

- 75 Stimmtraining
- 76 Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing

**94** Häufig gestellte Fragen... **FAQ**  
 Hier finden Sie Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen.



## Mentaltraining & Coaching

- 57 Kursleiter für Mentales Training
- 59 Mentaltrainer
- 60 Mentalcoach
- 61 Konfliktmanagement Trainer
- 62 Kommunikationstrainer
- 63 Systemischer Coach I
- 65 Trainer für Selbst- & Zeitmanagement
- 66 Betriebliches Stressmanagement
- 67 Trainer für Betriebliches Stressmanagement
- 68 Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz
- 70 Zertifizierter Trainer
- 71 Lifebalance Coach
- 72 Lifecoach
- 73 Business Coach
- 74 Train the Trainer



## Bewegung

- 77 Anatomie & Physiologie - Grundlagen der Bewegung
- 10 ZENbo® Balance Trainer
- 11 ZENbo® Qi-Balance Trainer / ZENbo® Balance Trainer für Senioren
- 42 ZENbo® Balance Trainer für Kinder
- 78 ZENbo® Chakren Balance Trainer
- 79 ZENbo® Back-Balance Trainer
- 80 Body & Mind Trainer

Und außerdem ...



- 3 Editorial
- 4 Inhaltsangabe
- 6 Fernstudium und Präsenz
- 6 Live-Online-Ausbildungen und -Seminare
- 7 Unsere Bildungsziele & Aufgaben
- 92 Das fitmedi Team
- 97 Impressum



## Ernährung & Gesundheit

- 82 Ernährungsberatung
- 83 Gesundheitsberater
- 84 Gesundheitscoach
- 85 Gesundheitspädagoge



## Pferdegestütztes Coaching

- 86 Ausbildungspaket Coach & Trainer
- 88 Ausbildungspaket Pferdegestützter Erlebnispädagoge – Reitpädagoge für Kinder
- 90 Ausbildungsmodul Pferdegestütztes Coaching

Special



- 91 Intensivausbildungen  
7 Tage an schönen Orten
- 81 ZENbo® Balance  
Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem gibt

# Präsenzunterricht und Fernstudiengänge

Die fitmedi Akademie bietet zahlreiche Selbstlernkurse zur Ergänzung des Ausbildungsangebotes an. Diese können auch statt der Präsenzausbildungen gewählt werden und in Ausbildungspaketen kombiniert.

*„Zuhause lernen!  
Individuell lernen!  
Erfolgreich lernen!“*

Warum auch immer Sie sich für ein Fernstudium entscheiden. Auf jeden Fall ist es ein Lernen, das selbstbestimmt ist und Ihnen ermöglicht ganz selbstständig die Dauer und den Ablauf zu planen. Der Lernerfolg hängt auch häufig damit zusammen, dass man selbst wählen kann wann, wie, wo und was man gerade lernen möchte. Das Variieren der Lernmöglichkeiten, zwischen Theorie und Praxis so, wie es die eigenen Bedürfnisse im Moment fordern, ist eine besonders effektive Art zu lernen.

**Worin besteht der Unterschied zwischen einer Präsenzveranstaltung und einem Fernlehrgang? Die Unterrichtszeiten unterscheiden sich immens, wie kann das sein?**

## Präsenz

Man vertieft im Nachgang an die Präsenzveranstaltung selbstständig mit dem erhaltenen Skript, die Themen, die einem persönlich wichtig sind. Bei der Präsenzphase können wir nicht bei allen Inhalten vollumfänglich in die Tiefe gehen. Ihre eigene Praxis in Meditation, Entspannung, Stressbewältigung etc. entwickeln Sie nach der Ausbildung.


## Fernlehrgang

Sie lernen im eigenen Umfeld mit Anweisung, Schritt für Schritt die Inhalte selbstgesteuert. Sie entwickeln während des Lehrgang eine eigene Praxis in Meditation, Entspannung, Stressbewältigung etc. und integrieren diese in den Alltag. Das Üben und der Transfer des Gelernten ist Teil der Lerndauer. Erst am Ende steht die Prüfung.



Foto © Andres Rodriguez / Fotolia.com

## Live-Online-Ausbildungen und -Seminare

Wir bieten auch  Live-Online-Ausbildungen an, damit Sie Ihre Ausbildungen auch von Zuhause aus in interaktiven Gruppen erleben können. Das Fernstudium ist unabhängig von Raum und Zeit, die Online-Live-Ausbildung ist ortsunabhängig und findet an definierten Terminen statt.

### Was genau ist ein Live-Online-Seminar?

Der meistbekannte Begriff im Zusammenhang mit Online-Trainings ist wohl das Webinar. Der Begriff der sich aus Web und Seminar zusammensetzt ist ein geschützter Name, sodass es nicht erlaubt ist ihn für eigene online bzw. im Web stattfindende Seminare zu nutzen. In diesem Zusammenhang wird auch oft der Begriff Online in Kombination dem jeweiligen Trainingsformat, wie z.B. Online-Seminar, Online-Training, Online-Workshop genutzt. Es gibt in diesem Zusammenhang auch aufgezeichnete Vorträge, die als Frontalunterricht umgesetzt werden.

Der Begriff Live soll betonen, dass alle Beteiligten in Echtzeit zusammenkommen. Wir unterscheiden unsere

- **Live-Online-Ausbildungen** in denen wir ein gesamtes Ausbildungsmodul umsetzen von den
- **Live-Online-Seminaren**, die zur Ergänzung der Fernlehrgänge ein Seminarthema behandeln.

Demnach kommen die Teilnehmenden und der Dozent zu einem vereinbarten Termin und bestimmten Uhrzeit in einem virtuellen Raum zusammen. Dies wird durch eine entsprechende Online-Software ermöglicht, die vielfältige Interaktion ermöglicht. Durch aktivierende Methoden wird ein Live-Online-Seminar motivierend und lebhaft gestaltet, sodass alle Teilnehmenden hierbei eingebunden werden.

### Was kann ich in einem Live-Online-Seminar lernen?

Grundsätzlich kann man alles, was man in der Präsenz bei uns an einem der Standorte erlernen kann auch online lernen.

Ihr/e Online-Dozent/in ist ein/e erfahrene/r Trainer/in und Dozent/in, der oder die auch sonst Kurse und Seminare, bzw. die Präsenzausbildungen bei uns leitet.

Ein Live-Online-Setting eignet sich für alle Organisationsformen. So können theoretische Inhalte als Trainerinput frontal mit einer Power-Point-Präsentation auf den Punkt gebracht werden, Partnerübungen in 2-er Konstellationen und Kleingruppen-Übungen in sogenannten Breakout-Rooms stattfinden, in der gesamten Gruppe Themen diskutiert werden.

Ebenso ist es möglich, dass Interaktionen mit Hilfe von Abfragen stattfinden und in Offline-Arbeitsgruppen ergänzt werden.

### Weshalb eine Ausbildung als Live-Online-Format Sinn machen kann

Ein sehr großer Vorteil ist, dass man nicht verreisen muss. Je nachdem wie weit entfernt man von einem Ausbildungsort wohnt, kommen zu den Fahrtkosten auch Übernachtungskosten hinzu. Man kann Zuhause bei den eigenen Lieben bleiben, braucht keine Betreuung für die Vierbeiner und kann auch die Kinder am Abend ins Bett bringen.

### Technische Ausstattung für die Teilnahme am Live-Online-Seminar

Ein handelsüblicher PC mit Internetanschluss (Laptop, Notebook), einen Internetanschluss (mind. DSL), eine Kamera (z.B. in Ihrem Notebook) sowie ein Headset mit Mikrofon (das interne ist qualitativ meistens nicht ausreichend) oder ein separates Mikrofon und Kopfhörer. Auf verschiedenen Internetseiten können Sie Ihre Performance\* testen.

### Den ganzen Tag am PC verbringen, ist das nicht sehr eintönig?

Sie müssen sich nicht sorgen, dass Sie ohne Interaktion den ganzen Tag lang auf den Bildschirm starren müssen. Es gibt Zeiten, in denen Sie selbstständige Übungen durchführen und Phasen mit Partner- und Kleingruppenübungen. Außerdem Input von Ihrer Dozentin / Ihrem Dozenten, mit der Sie im Plenum zusammen Inhalte besprechen und miteinander Erfahrungen teilen. Und natürlich auch Pausen, in denen Sie nicht online sind.

Die Ausbildungsmöglichkeiten der Einzelmodule sind wie folgt gekennzeichnet:



Präsenz Ausbildung



Fernstudium



Live-Online-Ausbildung

## Unsere Bildungsziele & Aufgaben

Die fitmedi Akademie widmet sich den Themen der persönlichen und betrieblichen Gesundheit sowie der individuellen Entwicklung, mit dem Ziel die körperliche und psychische Gesundheit zu stärken, erhalten und wiederherzustellen.

Hierzu zählt der Erhalt der Leistungsfähigkeit sowie die Förderung der Ressourcen von Privatpersonen, Angestellten und Führungskräften.

Hierfür haben wir ein modulares Aus- und Weiterbildungskonzept entwickelt, das persönlich zugeschnittene Ausbildungswege ermöglicht und dadurch den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen gerecht wird.

Die fitmedi Akademie verfolgt folgende Zielstellungen:

- die Konzeption von Aus- & Fortbildungen auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse
- die Entwicklung von zeitgemäßen sowie aktiven Lernmethoden, die den Lernenden ermöglichen neues Wissen gut zu adaptieren
- die Förderung der Selbstkompetenz der Lernenden, welche die Grundlage gelingenden Lernens ist
- das Ermöglichen sozialen Lernens und die gezielte Förderung sozialer und personaler Kompetenzen
- die Gestaltung von Lernarrangements, die nachhaltiges Lernen fördern
- die Schulung einer wertschätzenden und annehmenden Haltung
- die Entwicklung wirksamer Ansätze und Methoden in der Gesundheits- & Persönlichkeitsarbeit

### Unsere Mission

Im Mittelpunkt des unternehmerischen Denkens und Handelns steht der Mensch in seiner Ganzheit.

Wir gestalten die Aus- und Fortbildungen durch praxisorientierte und abwechslungsreiche Bildungsinhalte interessant und kurzweilig. Hierbei vermitteln wir fundiertes Wissen, das über den theoretischen Tellerrand hinaus geht und durch die Erfahrungen der Lehrenden bereichert wird.

### Unsere Zielgruppe

fitmedi richtet sich an Menschen mit einem offenen Geist, die bereit sind sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Wer vorgefertigte Erwartungen zu Hause lässt, kann mehr Neues mitnehmen.

### Und was noch?

Bei fitmedi bieten wir Ihnen u.a.

- einfache und unkomplizierte Kommunikationswege
- sehr ausführliche Ausbildungsunterlagen
- modulare Ausbildungen für Ihre individuelle und flexible Planung
- authentische und professionelle Dozenten, die ihren Beruf lieben
- teilnehmerzentrierten Unterricht mit Begegnung auf Augenhöhe
- Freude und Spaß bei der Aus- / Fortbildung

\*Performance Testing (ein Leistungstest), der Prozess zur Bestimmung der Geschwindigkeit, Reaktionsfähigkeit und Stabilität Ihres Computers unter einer Arbeitslast.



## Progressive Muskelentspannung - Modul 1A



### Ausbildung zum Kursleiter Progressive Muskelentspannung

**D**ie Progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, die ihren Einsatz auch bei vielen Stressabbau Seminaren findet. Sie wurde vom amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobson (1888-1983) in den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts entwickelt. Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten.

Die Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungsmethode, die an der Muskulatur ansetzt. Progressiv bedeutet hierbei, dass die Entspannung immer mehr zunimmt. Durch die vorangegangene beabsichtigte Anspannung der Muskeln kann die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahrgenommen werden, als dies ohne eine vorherige Anspannung möglich wäre.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsverfahren haben, einen guten Einstieg. Sie erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit als „Nebeneffekt“ von An- und Entspannung ihrer Muskulatur. Da es sich hierbei um dieselben Empfindungen handelt, die beim Autogenen Training durch Autosuggestion gezielt hervorgerufen werden sollen, ist es sinnvoll diese Vorerfahrung zu nutzen.

#### Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen:

- Die Theorie der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Grundlagen der Progressiven Muskelrelaxation / Muskelentspannung
- Die Selbsterfahrung
- Grundform mit 16 Muskelgruppen
- Erarbeitung von verschiedenen Kurzformen (Reduzierung der Muskelgruppen auf 7 und 4)
- Vergegenwärtigungstechnik bei der Progressiven Muskelentspannung
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

**Dauer Präsenz oder Live Online**  
3 Tage, 32 UE / 24 Std.

**Dauer des Fernlerngangs**  
4 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)





## Meditation - Modul 1B



### Ausbildung zum Meditationslehrer

**N**eurowissenschaftler konnten mit Hilfe von EEG und MRT außergewöhnliche Geisteszustände bei der Meditation nachweisen. Beispielsweise hat der Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin bei tibetischen Mönchen eine überdurchschnittlich starke Aktivität der linken Gehirnhälfte beobachtet. Diese ist für Menschen kennzeichnend, die eine optimistisch-ausgeglichene Grundhaltung haben, den so genannten „positiv affektiven Stil“.

Den meisten Menschen fällt zum Thema Meditation nur ein: buddhistische Mönche, stundenlanges Sitzen und dabei an „nichts“ denken. Deshalb denken wir, das passt nicht zu uns und lässt sich nicht in unseren Alltag integrieren. Zeit ist doch genau das, was wir nicht haben. Wir müssen nicht stundenlang in für uns unbequemer Haltung auf dem Boden verbringen, um unseren Geist zu beruhigen.

#### Inhalte sind u.a.:

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Kann ich das auch?
- Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
- Welche Formen der Meditation gibt es?

**Vorstellung und Übung verschiedener Meditations-techniken, um:**

- zu entspannen,
- den Geist und das Bewusstsein zu klären,
- die Gedanken zu beruhigen,
- Eigenschaften zu manifestieren,
- das Loslassen zu üben und zu erreichen,
- Antworten auf Fragen zu erhalten.

Eine 2-tägige Ausbildung bietet einen Einstieg, die Grundlage um Meditationskurse zu unterrichten. Die Intensivausbildung mit einer Dauer von 7 Tagen geht dann in die Tiefe bestimmter Themen und gibt neuen Input.

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

#### Aufbauqualifikationen

Als 7-Tage-Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A - Schwerpunkt Chakra Meditation, 3B - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille, 3C - Schwerpunkt Bewegung & Klang.

*Ein Leben ohne Vergleichen und Messen ist Meditation.*

Krishnamurti

**Dauer Präsenz oder Live Online**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Dauer des Fernlergangs**  
3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## ZENbo® Balance Training - Modul 1C (1+2)



### Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer

**Z**ENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische Entspannungsverfahren, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Meditation, ZEN, mit Bewegungseinheiten aus dem Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint. ZENbo® Balance ist sehr wirksam und gleichzeitig leicht zu erlernen, da es in verschiedenen „Schwierigkeitsgraden“ praktiziert werden kann. Die Teilnehmer können häufig schon nach dem ersten Kurs zu Hause das Erlernte anwenden und die positive Wirkung auf Körper & Geist wahrnehmen.

Am Anfang der Kurseinheit hilft die Meditation zur Zentrierung und Klärung des Geistes und dabei, „anzukommen“. Die bewegten Übungen fördern sowohl die „innere Balance“ als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Sie werden bewusst und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch und Rücken werden gekräftigt. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor. Nach der Entspannung, am Ende des Kurses, wird den Teilnehmern ein Koan mit auf den Weg gegeben.

- Die Geschichte, das Wesen, die Entwicklung des ZEN
- ZEN-Koans und die westliche Entsprechung
- Atemübungen
- ZENbo® Balance Bewegungsübungen
- Meditationen für die Phase Silence

**ZENbo® Balance Trainer Basic:** Die ZENbo® Balance Trainer Basic Ausbildung beginnt mit der Einführung sehr sanfter Übungen, mit Konzentration auf die Atmung und den Rhythmus der Bewegung. Leichte fließende Kombinationen werden gemeinsam durchgeführt.

**ZENbo® Balance Trainer:** Im zweiten Ausbildungsmodul zum ZENbo® Balance Trainer werden diese dann etwas anspruchsvoller und der Fokus wird auf die Kombination unterschiedlicher Übungen gelegt.

#### Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer Basic

ZENbo® Balance eignet sich für jede/n, der sich gerne sanft bewegt und den Körper bewusst spüren möchte. Erfahrung im Leiten von Gruppen ist vorteilhaft für die eigene Tätigkeit als ZENbo® Balance Trainer Basic. Hierfür ist jedoch auch das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer Modul hilfreich.

#### Voraussetzungen ZENbo® Balance Trainer

Das Absolvieren des Basicmoduls ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

.....  
 \*\*Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.  
 .....

#### ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1

Dauer Präsenz oder Live Online  
 2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
 Zertifikat „Lizenzierter\*\*  
 ZENbo® Balance Trainer Basic“

#### ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C2

Dauer Präsenz oder Live Online  
 2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
 Zertifikat „Lizenzierter\*\*  
 ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## ZENbo® Qi Balance Training - Modul 1C3

### Ausbildung zum ZENbo® Qi-Balance Trainer | ZENbo® Balance Trainer Senioren

**Z**ENbo® Qi-Balance (Qigong) Trainer baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf und bietet ein ganzheitliches Body & Mind Training, das sanft und fließend den Körper in Bewegung bringt. Menschen im fortgeschrittenen Alter und Personen mit Bewegungseinschränkungen können neue Möglichkeiten der Bewegungserfahrung machen. Jüngere Personen, die sanfte Bewegungsübungen machen möchten, können dies mit dem Fokus auf sanftes Qigong Balance.

Das ZENbo® Qi-Balance Training ist leicht durchzuführen, im Fokus steht bei diesem Aufbaumodul die Sanftheit durch Qigong. Es können Menschen mit verschiedener körperlicher Agilität zusammen trainieren. ZENbo® Qi-Balance bietet einen sanften Weg um Muskeln zu kräftigen, Beweglichkeit und Fitness zu erhalten sowie zu verbessern. Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Lebensqualität aus und fördert das Selbstbewusstsein.

#### Zertifizierter ZENbo® Balance Trainer Senioren

ZENbo® Qi-Balance eignet sich auch bestens für Senioren, die sich selbst noch nicht zum alten Eisen zählen und gerne Neues erleben wollen. Daher ist das Lern- und Trainerskript auch entsprechend ausgerichtet und gibt zahlreiche Informationen darüber, wie man mit Senioren arbeiten kann.

Man kann Übungen auch im Sitzen durchführen und wer eine Pause aus dem Stand machen möchte, kann einen Stuhl dazu nehmen und dann, wenn es wieder geht, aufstehen und im Stand weitermachen. Die positive Wirkung auf Körper & Geist wird jeder wahrnehmen.

#### Sie möchten auch das Zertifikat „ZENbo® Balance Trainer Senioren“ erwerben?

Hierfür können Sie mit Hilfe des Blended-Learning-Konzepts auf der Online-Lernplattform nachfolgende Themen selbstständig erarbeiten und Einsendeaufgaben

durchführen. Nach der erfolgreichen Durchführung erhalten Sie dann Ihr Zertifikat.

- Bewegungsförderung im Alter
- Die positiven gesundheitlichen Effekte durch Bewegung
- Bewegung im Alter für mehr Sicherheit und Lebensqualität
- Hilfsmittel im Training für Senioren und der Einsatz im Kurs

#### Voraussetzungen

Das Absolvieren des Basicmoduls ZENbo® Balance Trainer Basic Modul 1C1 ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Qi-Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

Diese Ausbildung hat Workshop-Charakter und bietet nicht den klassischen Frontalunterricht. Die gemeinsamen Übungseinheiten stehen im Fokus der Ausbildung.

.....  
\*\*Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.  
.....

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter\*\*

ZENbo® Qi Balance Trainer“

#### Dauer des Fernlerngangs mit Senioren

zzgl. 1 Tag, 10,5 UE / 8 Std. + Online

Selbstlernstudium

#### Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter\*\*

ZENbo® Balance Trainer für Senioren/

ZENbo® Qi Balance Trainer“



## Stressmanagement Training - Modul 1E

### Ausbildung zum Stressmanagement Trainer

**S**tress ist allgegenwärtig: Jeder hat Stress, kennt Stress oder ist gestresst. Schon die Kleinsten haben Stress in der Schule und stöhnen über den Druck, der auf sie einwirkt. Daher ist es notwendig sich mit dem Thema auch zu beschäftigen, um eine geeignete Bewältigungsstrategie entwickeln zu können, für sich selbst und vielleicht sogar für das persönliche soziale Umfeld.

#### Inhalte

Einführung und Grundlagen „STRESS“

- Begriffserklärung: Stress - Was genau ist Stress?
- Das Polaritätenpaar: Eustress & Distress
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Verstand - Die fünf Ebenen der Stressreaktion
- Physiologische Grundlagen von Stress
- Stresstheorie

Die drei Säulen des multimodalen Stressmanagements / der Stressbewältigung

- Instrumentelles Stressmanagement (Ebene: Stressoren)
- Kognitives Stressmanagement (Ebene: Persönliche Einstellung & Bewertung)
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement (Ebene: Reaktionen & Symptome)

Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion

- Kurzfristige, wie z.B. Gedankenstopp-Technik, 60-Sekunden-Strategie
- Mittel- & langfristige, wie z.B. positive Selbstinstruktion, Affirmationen
- Einsatz von Entspannungstechniken beim Stressmanagement Training
- Kognitionstraining, Genusstraining, Problemlösetraining
- Antreiber entlarven - Die persönlichen Stressverstärker
- Irrationale, automatische Gedanken wahrnehmen / Annehmen was ist: „Es ist wie es ist.“
- Perspektivwechsel etc.

Das Stressmanagement Training: Ablauf und Aufbau eines Kurses zum Stressmanagement Training (nach Meichenbaum); gemeinsames Erarbeiten, Gestalten und Durchführen von Trainingseinheiten im Kursformat.

#### Voraussetzungen

Für das Zertifikat „Stressmanagement Trainer“ ist es Voraussetzung, dass Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, z.B.: Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo® Balance Training - Modul 1C oder Autogenes Training - Modul 1F.

Sie können mit Modul 1A, 1B, 1C oder 1F beginnen, das bleibt Ihnen persönlich überlassen.

.....  
\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfaden Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“  
.....

**Dauer Präsenz oder Live Online**  
3 Tage, 43 UE / 32 Std. (inkl. Blended Learning)

**Dauer des Fernlerngangs**  
4 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Stressmanagement Trainer“\*

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

## Autogenes Training - Modul 1F



### Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training

**B**eim Autogenen Training, welches heute in Kursen zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. J. H. Schultz, ein Berliner Neurologe und Psychiater, hat das Autogene Training (AT) entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht wird. Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen.

Man lernt insbesondere, wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die leistungsfähiger und gelassener macht. Das Autogene Training beinhaltet Autosuggestionen, mit denen auf körperlicher und psychischer Ebene Entspannung hervorgerufen wird.

Zum Autogenen Training der Grundstufe zählen die Ruhetönung, die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Leib- und Stirnübung sowie das Verweilen in der Entspannung und eine effektvolle Rücknahme. Hierfür leiten Sie als Kursleiter in der ersten Phase autogene Formeln an, welche von den Teilnehmern in den Übungsphasen (zu Hause) selbstständig wiederholt werden. Die formelhafte Vorsatzbildung ist für das Erreichen persönlicher Ziele förderlich.

Das Autogene Training wurde als Entspannungsmethode und psychotherapeutisches Heilverfahren angesehen und ist in unserer heutigen Zeit zu einer der wichtigsten Entspannungsmethoden geworden. Wer gelernt hat, sich zu entspannen, und das Erlernte außerdem durch tägliche Übungen greifbar hält, erlebt nach einer gewissen Lernphase ganz „automatisch“ die tiefe Entspannung, zu der er zuvor nicht imstande war.

#### Inhalte

- Entstehung und Weg des Autogenen Trainings
- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grundstufenarbeit
- Anwendungen in der Praxis - Indikationen und Kontraindikationen
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in der Gruppe
- Formelhafte Vorsatzbildung

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

**Dauer Präsenz oder Live Online**  
3 Tage, 43 UE / 32 Std. (inkl. Blended Learning)

**Dauer des Fernlerngangs**  
4 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Kursleiter für Autogenes Training“\*

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadene Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Fantasiereisen & Imagination - Modul 1D



### Ausbildung zum Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination

Im Modul 1D – Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination, geht es unter anderem darum, die Vorstellungskraft und das Visualisieren zu nutzen um Situationen, Vorgänge, Gegenstände und Gestalten, mit Hilfe der visuellen Vorstellung im Geiste gezielt zu entwickeln sowie innere, mentale Bilder wahrzunehmen. Durch diesen Blick in das eigene Innere kommt sich der Mensch näher.

Teilnehmende in verschiedenen Entspannungskursen berichten unter anderem von Bildern, Farben, Personen oder Objekten, die sie im entspannten Zustand wahrnehmen. Fantasiereisen und Imaginationen arbeiten mit genau diesen inneren Wahrnehmungen. Bekannt hierfür sind zum Beispiel das katathyme Bilderleben (nach Leuner/ KIP) sowie die Imagination nach C.G. Jung und auch Krafttierreisen.

In uns Menschen sind ebenso Erinnerungen verankert, die wir mit Entspannung assoziieren und es ist möglich durch die Sinne und bestimmte Außenreize, wie Geruch, Geschmack und Geräusche wohltuende Erinnerungen zu aktivieren, die dann zur Entspannung führen.

Bei einer Trommelreise beispielsweise erinnert uns der Klang der Trommel an die Herzschläge der Mutter, als wir noch in ihrem Bauch heranwachsen. Dieses Geräusch ist uns auf unbewusste Weise sehr vertraut und wird meistens als angenehm erlebt. Die führt zu Wohlbehagen und Entspannung. Ebenso sind das Geräusch von Wellen, die an den Strand rollen, der Geruch von Weihnachtsgebäck oder das Spüren von Moos unter den Füßen Anker, die für Entspannungsmomente genutzt werden können. Um zu innerer Ruhe zu kommen, reichen manchmal schon einige wenige Minuten.

Erinnert man sich an eine Situation, in der es einem gut gegangen ist, in der man sich wohl und behaglich gefühlt hat, kann mit jedem Erinnerungsmoment, den hervorrufen wird, das damit verbundene Gefühl wieder wahrgenommen werden. Unser Körper reagiert dann mit der entsprechenden Entspannungsreaktion.

Durch Erinnerungen können jedoch auch andere Zustände, wie Glück, Freude, Kraft etc. wieder aktiviert werden. So kann man selbstwirksam diese Empfindungen in den jetzigen Augenblick holen.

#### Inhalte

- Einsatzmöglichkeiten und Wirkung von Fantasie- & Entspannungsreisen, Imaginationen & inneren Bildern
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei Fantasiereisen und Imaginationen
- Imaginationen, Einblick in die eigene Innenwelt
- Innere Bilder und ihre Botschaften | Archetypen
- Wahrnehmung und Wahrnehmungslenkung
- Vorstellung und Wahrnehmung innerer Bilder in Gruppen
- Innere Bilderarbeit, wie z.B. „Innerer sicherer Ort“, „Der innere Garten, „Innerer Beobachter“ etc.
- Ressourcen- und Zielimagination (RZI)
- Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten von Biofeedback, HRV (Herzfrequenzvariabilität)

#### Voraussetzungen

Für die Teilnahme sollten Sie Grundkenntnisse über die physiologischen und psychologischen Vorgänge bei Entspannung haben. Sollten Sie noch keine Erfahrungen haben, können Sie sich diese im Vorfeld aneignen. Wir stellen Ihnen dann für die Vorbereitung auf unserer Lernplattform Inhalte zur Verfügung, die Sie selbstständig erarbeiten können.

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 18 Std.

**Abschluss**  
„Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Burnout Prävention - Modul 1H



### Ausbildung zum Burnout Präventionsberater

Unspezifische Symptome wie Hörsturz, Drehschwindel, Schlafstörungen, Angstzustände, Herzbeschwerden und vieles mehr sind nicht ungewöhnlich. Chronische Magenbeschwerden, Kopf- & Nackenschmerzen sowie Rückenbeschwerden können erste Anzeichen von ständiger Anspannung und Dauerstress sein. Viele Menschen zeigen schon erste Symptome, würden diese jedoch nicht dem Stress zuschreiben oder sich selbst als burnoutgefährdet einstufen. Ein Burnout jedoch kann jeden treffen und insbesondere Personen, die sich selten Auszeiten gönnen, da sie diese als unnötig einschätzen.

Menschen mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, haben seltener Burnout-Symptome und psychosomatische Beschwerden. Dies bestätigt eine neue Studie aus diesem Jahr, an der die Bertelsmann Stiftung beteiligt war.

Resilienz kann man trainieren und weiterentwickeln und so einen positiven Einfluss auf psychologische Erkrankungen erzielen. Resilienztrainings sind Seminare und Trainings, die die psychische Widerstandsfähigkeit stärken. Hierzu zählen auch Burnout-Prävention, Stressmanagement und Mentaltraining.

Lernen Sie in unserer Ausbildung zum Burnout Präventionsberater, wie man burnout-gefährdeten Menschen Übungen und Methoden beibringt, die sie auf dem Weg zu Gesundheit und Zufriedenheit unterstützen.

#### Inhalte und Ziele

- Was steckt hinter dem Begriff „Burnout“?
- Modewort oder ernst zu nehmende Krankheit?
- Burnout - eine Folge von Stress und anderen Einflüssen
- Woran kann man Burnout erkennen? Kann man Burnout messen?

- Das Burnout-Syndrom
- Die 12 Phasen nach Freudenberger
- Informationen und Grundlagen zur Diagnose
- Burnout im Rahmen des ICD 10
- Sinnfindung als Burnout-Präventionsstrategie
- IST-Situation ermitteln / SOLL-Situation bestimmen
- Warum Nein-Sagen so wichtig ist und wie man es lernen kann
- Ja-Sagen zu dem, was man tut
- Existenzängste, Ängste
- Burnout-Beispiele aus dem „echten“ Leben
- Salutogenese-Modell nach Antonovsky
- Das Resilienz-Modell
- Die Grenzen einer Burnout-Beratung / einer Burnout Präventionsberatung
- Wo positioniert sich ein Burnout Präventionsberater?

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat zu erhalten, sollten Sie in mindestens einem Entspannungsverfahren ausgebildet sein, z.B. Progressive Muskelentspannung - Modul 1A oder Autogenes Training - Modul 1F sowie die Ausbildung zum Stressmanagement Trainer - Modul 1E abgeschlossen haben.

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Burnout Präventionsberater“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Resilienztraining - Modul 1R



### Ausbildung zum Kursleiter für Resilienz

**D**ie Ausbildung zum Kursleiter für Resilienz vermittelt Ihnen Kenntnisse und Wissen rund um Resilienzfaktoren und Ressourcen. Der Satz „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ stammt vom österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl. Er begründete die Logotherapie, in deren Mittelpunkt er den Lebenssinn und die Resilienz stellte. Dass Sinnerfüllung auch in Krisenzeiten möglich ist und Menschen in die Lage versetzt, seelisch heil zu bleiben, ist Bestandteil seiner Forschung gewesen.

Das Modul 1R – Kursleiter für Resilienz bietet ein Konzept, das sich an den Resilienzfaktoren orientiert und verschiedene Reflexionsmöglichkeiten bereit hält, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen. Sie erhalten Anregungen, Impulse und Übungen für die Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen (für diejenigen, die im Coaching tätig sind).

Werte prägen uns Menschen und geben uns Halt und Orientierung im Leben. Sinnhaftigkeit und Ziele sind wichtige Stützen, die uns Kraft geben und die Richtung weisen. Erfahren Sie bei dieser Fortbildung zum Kursleiter für Resilienz wie Ressourcen aufgedeckt werden und diese dem Menschen als Resilienzfaktoren Mut und Zuversicht geben können.

Es ist möglich Gedanken in eine konstruktive sowie vor allem positive Richtung zu lenken, wobei es dabei nicht um Schönfärberei geht, sondern um ein bewusstes Reflektieren der Gedanken und der daraus entstehenden Verhaltensweisen. Diese positive Grundhaltung wird auch als „Realistischer Optimismus“ bezeichnet.

Selbsterkenntnis – Annehmen der Realität

Was hält uns davon ab unseren eigenen Weg zu gehen, während Andere scheinbar mühelos zum Erfolg kommen? Und selbst gelingt das nur teilweise oder nur mit großen Widerständen. Die Gründe dafür sind vielfältig und liegen in der Regel in der Vergangenheit und den dazugehörigen

Bewertungen und Glaubenssätzen. Einige davon sind Blockaden, Ängste, zerstörerische Gedankenmuster und eine Vielzahl negativer Glaubenssätze.

Bevor eine Zielorientierung starten kann, geht es als erstes um das Erkennen der Wirksamkeit der eigenen Gedanken. Denn unser Denken erzeugt unsere Wirklichkeit. Es ist daher auch kein Wunder, dass Menschen, die permanent nörgeln, neidisch sind und deren Stimmung insgesamt negativ geprägt ist, alles andere als erfolgreich und glücklich im Leben sind.

#### Inhalte

- Was ist Resilienz
- Resilienz – Definition und Erläuterung des Begriffs
- Zentrale Merkmale von Resilienz
- Ursprünge der Resilienzforschung
- Übersicht der Resilienzmodelle
- Risiko- und Schutzfaktorenmodell
- Resilienzfaktoren / Ressourcen
- Faktoren der Resilienz: Selbstwirksamkeitserwartung, realistischer Optimismus, gedankliche Distanzierungsfähigkeit, Erleben positiver Emotionen, Selbstwertgefühl, Entwicklung persönlicher Sinn-, Wert- und Zielorientierungen, Kohärenzsinn
- Beispiele für Resilienz aus dem Leben | Best Practice
- Übungen, Impulse und Inspirationen

#### Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Resilienz“

Aktuelle Termine unter

[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)





## Timeout & Relax - Modul 1T



### Ausbildung zum Timeout & Relax Trainer

**D**ie Ausbildung zum Timeout und Relax Trainer bietet Ihnen die Möglichkeit sich fortzubilden, um Teilnehmende dabei zu unterstützen kurze und wirkungsvolle Entspannungspausen im Berufs- und Privatalltag zu machen. Dieses Ausbildungsmodul möchte alle Trainer und Seminarleiter inspirieren, die bspw. Fachtrainings in den verschiedensten Bereichen anbieten, die eine oder andere Relaxation-Pause einzubauen, damit die Teilnehmenden den Kopf wieder freimachen können und das bisher Gelernte sich setzen kann. Wie wichtig Pausen und Auszeiten sind, wird in Wirkung und Nutzen oftmals unterschätzt. Insbesondere in einer leistungsorientierten Gesellschaft wird Arbeitspausen nicht genügend Aufmerksamkeit entgegengebracht.

Erholungspausen, auch bei der Arbeit im Homeoffice bzw. dem Arbeiten von Zuhause sind genauso wichtig, wie am Arbeitsplatz im Unternehmen. Möglicherweise sogar noch wichtiger, da nun das Arbeits- und Privatleben miteinander verflochten wird, obwohl man diese Art des Arbeitens für sich freiwillig möglicherweise so nie gewählt hätte. Viele haben keinen adäquaten Bereich, den sie für die Arbeit nutzen können und doch gehört es mittlerweile in fast jedem Unternehmen dazu, dass man seiner Tätigkeit zurzeit auch von Zuhause aus nachgeht. Die Vorteile, die man hat weil man nicht zur Arbeit fahren muss und wertvolle Lebenszeit spart, scheinen manche Nachteile jedoch nicht aufzuwiegen.

Vielen fehlt es an Motivation im eigenen Heim zu arbeiten. Man vermisst die Kollegen, mit denen man sich in Pausen austauschen kann und die einen durch ihre Anwesenheit motivieren. Es gibt keine gemeinsamen Gespräche mehr in der Küche beim Kaffee holen oder während der gemeinsamen Mittagspause.

Ob Zuhause oder im Büro, Kurzpausen sind mehr als eine nette Abwechslung im Arbeitsalltag, sie sind wichtig für die Regeneration, wirken stressbedingten Erkrankungen vor und haben einen positiven Einfluss auf unsere Arbeits- und Konzentrationsleistung.

#### Inhalte und Ziele

- Theoretische Modelle zum Thema Pausen
- Wirksamkeit von Kurzpausen
- Auszeiten nehmen und stressbedingte Erkrankungen vorbeugen
- Wirkung von Kurzpausen auf unsere Arbeits- und Konzentrationsleistung
- Kurzpausen mit Entspannungsübungen
- Gestaltung von Aktivpausen
- Kurze Entspannungspausen zur Stressprävention
- Lockerung und Lösung muskulärer Verspannungen
- Kraft tanken und mentale Beanspruchungen meistern
- Die eigenen Emotionen wahrnehmen und steuern
- Das allgemeine Wohlbefinden verbessern
- energetisierende Inseln im Alltag schaffen
- Aufbau und Ablauf eines Timeout-Kurses, Relax-Einheiten gestalten
- Möglichkeiten und Zielgruppen für Timeout & Relax Trainer

#### Voraussetzungen

Sie können diese Fortbildung als Ergänzung für Ihre Seminare und Trainings nutzen. Sie können ohne Vorkenntnisse einen Einblick in die Grundlagen von Entspannung und Erholung erhalten, um Kurzformate „sogenannte Timeouts und Relax-Einheiten“ zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie Entspannungskurse oder Meditationen leiten möchten, bspw. die Ausbildungsmodule Meditationslehrer – 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung 1B oder Autogenes Training 1F zu absolvieren.

#### Dauer

1 Tag, 11 UE / 8 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Timeout und Relax Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Achtsamkeitstraining - Modul 8A



### Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer

**A**chtsamkeitstraining und achtsamkeitsbasierte Meditation sowie „Stressabbau durch Achtsamkeit“ sind Begriffe, die immer öfter in den Medien auftauchen. Sie sind Inhalt vieler Zeitungsartikel und Magazine, da das Interesse für das Thema größer wird und viele Menschen wissen möchten, was dahinter steckt und wie es funktioniert, dass man durch Achtsamkeitstraining auf Dauer zufriedener werden soll.

Die Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus und ist eine Geisteshaltung. Unter anderem ist Meditation hilfreich, um diese Geisteshaltung zu erlernen. Mit Achtsamkeit (englisch: mindfulness) wird das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen, bezeichnet. Wahrnehmen allein macht jedoch noch nicht Achtsamkeit aus.

Historisch ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist Achtsamkeit vor allem durch den Einsatz im Zusammenhang mit verschiedenen Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Man hatte in diesem Zusammenhang erkannt, dass Achtsamkeit und die zum Training der Achtsamkeit genutzte Achtsamkeitsmeditation, die in den buddhistischen Traditionen seit vielen Jahrhunderten praktiziert wird, positive Effekte auf den Verlauf von körperlichen und geistigen Krankheiten haben kann. Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet.

#### Inhalte

- Einblick in Geschichte und Ursprung der Achtsamkeit
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Atmung und Atem-Gewahrsein
- Techniken der Achtsamkeit
- Meditationen für Achtsamkeit
- Alte Gewohnheiten erkennen und loslassen
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen
- Sanfte Bewegungsübungen aus dem ZENbo® Balance

#### Voraussetzungen

Mit Modul 1B - Meditationslehrer erhalten Sie das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Meditation“. Zusätzlich mit dem Modul 1E - Stressmanagement Trainer das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung“.

Als Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung ist unser Konzept nach „20 SGBV“ als multimodales Stressmanagement anerkannt. Hierfür ist die Gesamtausbildung zum „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung“ mit den Modulen Meditationslehrer - Modul 1B, Stressmanagement Trainer - Modul 1E und Achtsamkeitstrainer - Modul 8A zu absolvieren.

#### Dauer des Einzelmoduls

2 Tage, 21 UE / 16 Std. (+ Blended Learning)

#### Dauer des Fernlerngangs

4 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss mit Modul - 1B

Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Meditation“

#### Abschluss mit Modul - 1B + 1E

Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung\*“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Natur- und Walderleben - Modul 8B



### Ausbildung zum Kursleiter für Natur- und Walderleben

**D**ie Ausbildung zum Kursleiter für Natur- und Walderleben möchte Ihnen eine Möglichkeit bieten, Menschen dabei zu unterstützen die Natur in der eigenen Umgebung und den Wald zu nutzen, um wieder bei sich selbst anzukommen. Zu erfahren wie man den Moment, das Hier und Jetzt wieder erleben lernt.

Heutzutage haben wir uns von der Natur entfremdet. Der Mensch nimmt sich oft nicht als Teil der Natur wahr.

Schneller, weiter, höher ist die Devise, die uns jeden Tag begleitet. Der soziale, technische und gesellschaftliche Wandel sorgt bei uns Menschen für Verunsicherung und Entwurzelung. Noch nie zuvor erschien es so wichtig, wie in der aktuellen Zeit, sich wieder zu erden und zu den eignen Wurzeln zurück zu finden.

“Back to the roots“ und im Hier und Jetzt ankommen, das kann man in der Natur und im Wald. Denken Sie einmal an die Zeit zurück, als Sie noch ein Kind waren. Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Zeiten, in denen Sie stundenlang mit Moos, Laub, Steinen, Ästen und Rinde gespielt haben? Ganze Welten sind beim intuitiven und imaginären Spiel entstanden, das durch die Gegenstände aus der Natur inspiriert war. Die Zeit verging wie im Flug und schon war es Abend und schon längst warteten zuhause die Eltern auf Ihre Rückkehr mit dem Abendessen.

Sie werden verschiedene Übungen und Anleitungen kennenlernen, die Sie z.B. in einem Park, einem Wald und anderen natürlichen Orten umsetzen können.

#### Inhalte und Ziele

- Die Natur, ein Ort des Rückzugs und der Begegnung
- Sinnliche Wahrnehmungen, kreatives Gestalten, meditative Zugänge
- Entspannung in der Natur und im Wald
- Sich selbst intensiv spüren durch aktives Erleben
- Naturerfahrung und Walderfahrung
- Biophilie: Die Liebe zum Leben, zu Lebendigem, zieht uns in die Natur
- In Kontakt mit der Natur kommen
- Natur als Lehrer
- Mensch-Natur-Beziehung

#### Voraussetzungen

Für das Zertifikat und die Teilnahme an der Ausbildung zum Kursleiter für Natur und Walderleben ist es erforderlich, dass Sie sich gerne in der Natur aufhalten. Wir empfehlen eine Ausbildung in Meditation, wie z.B. Meditationslehrer - Modul 1B.

#### Dauer

2 Tage, 21 UE / 16 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Natur- und Walderleben“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Glückstraining - Modul 8C

### Ausbildung zum Kursleiter für Glück

**B**ei der Ausbildung zum Kursleiter für Glück werden wir näher beleuchten, was uns Menschen wirklich glücklich macht. Die meisten von uns leben in einem Land, in dem sie keinen Hunger leiden, ein Dach über dem Kopf haben, das Wetter ein mäßiges Klima hat und uns nicht sonderlich strapaziert. Die Liste an positiven Einzelheiten könnte man noch beliebig fortsetzen.

Wieso jedoch sind dann die Menschen in Deutschland nur mittelmäßig „happy“? Nach dem World Happiness Report sind die Finnen die glücklichsten Menschen auf der Welt und das schon seit vier Jahren in Folge. Dänemark liegt auf Platz 2, gefolgt von Island auf Platz 3. Von den DACH Ländern liegt die Schweiz vorne (mit Platz 4), Österreich auf dem 11. Platz, Deutschland folgt auf dem 14. Platz. Der Bericht erfasst insgesamt 146 Länder.

Insbesondere in Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, dass wir kaum noch Kontrolle über unser Leben haben und alles aus den Fugen gerät, ist es gut, sich mit dem Thema Glück intensiver zu beschäftigen. Kann man sich selbst glücklicher machen, als man es gerade ist? Es gibt Menschen, die scheinen auf der Sonnenseite des Lebens geboren zu sein. Kennen Sie auch Personen, die immer zu lächeln scheinen, denen das Glück in den Schoß zu fallen scheint, und denen nahezu alles was sie beginnen glückt? Wenn Sie nicht dieser Jemand sind, würde es Ihnen vielleicht gefallen, ein wenig davon auch in Ihr Leben zu ziehen? Bei der Ausbildung zum Kursleiter für Glück werden wir Ihnen verschiedene Ansätze aufzeigen, die es möglich machen, mehr Positives zu erfahren und die eigene Erlebniswelt neu zu gestalten. Sie selbst können nach der Ausbildung als Kursleiter für Glück nicht nur in Ihr eigenes Leben mehr Glück ziehen, sondern auch in Kursen und Workshops andere Personen anleiten, wie sie sich in Richtung Glück ausrichten.

#### Inhalte

- Auf der Suche nach Glück
- Was ist Glück? Definition und mehr
- Die Glücksforschung: Studien rund ums Glück, neue Erkenntnisse und Studien

- Die großen Fragen der Glücksforschung
- Faktoren für Glück aus der Glücksforschung
- Was die Neurowissenschaften zur Glücksforschung beitragen
- Neurobiologie des Glücks
- Glücks-Grundbedingungen der UNO
- Das Geheimnis eines glücklichen Lebens
- Glücksforschung – Studien rund um Glück
- Wie andere unser Glück beeinflussen
- Grundlagen: Was ist Positive Psychologie?
- Die fünf Säulen der positiven Psychologie - PERMA: Positive Emotionen, Engagement, soziale Beziehungen, Sinnerleben und Leistung
- Happy Food – Nahrungsmittel die uns glücklich stimmen – wie man über die Ernährung sein Glück anregen kann
- Serendipität: wie man Wichtiges oder Bedeutsames findet, ohne danach zu suchen
- Das Glück trainieren
- Praktische Übungen zum Glücklichsein

#### Voraussetzungen

Für das Zertifikat und die Teilnahme an der Ausbildung zum Kursleiter für Glück ist es erforderlich, dass Sie sich dem Positiven zuwenden möchten und das Glück der kleinen Momente schätzen. Wir empfehlen eine Ausbildung in Meditation, wie z.B. 1B - Meditationslehrer.

**Dauer des Einzelmoduls**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Kursleiter für Glück“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Atemtraining - Modul 8D

### Ausbildung zum Atemkursleiter



**A**tmen ist Leben. Nichts geschieht wohl unwillkürlicher und automatischer als das Atmen. Mit der Geburt nehmen wir den ersten Atemzug und setzen diese entscheidende Handlung bis zu unserem letzten Lebensmoment fort. Doch obwohl die Atmung ein automatischer Prozess ist, den wir nicht bewusst steuern müssen, bedeutet es nicht, dass wir keine Kontrolle darüber haben oder keine Möglichkeit sie zu verbessern. Die Wirkung der Atmung ist ganzheitlich und hat auf viele Prozesse und Ebenen des menschlichen Lebens Einfluss. Forschungen haben gezeigt, dass das bewusste Manipulieren der Atmung – das bedeutet, wie tief, wie schnell und auf welche Art und Weise wir atmen – weitreichende Auswirkungen auf unsere physische und psychische Gesundheit haben kann.

In der Ausbildung zum Atemkursleiter wird das Atmen bewusst in den Fokus gerückt und das unwillkürliche und automatische Atmen erfährt dadurch eine neue Bedeutung.

Das Atmen ist überlebenswichtig und dies wird oft erst dann bewusst, wenn es nicht mehr so funktioniert, wie es physiologisch notwendig wäre. Es gibt eine Vielzahl von Fehlätmungen, die mehr oder weniger stark Einfluss nehmen, auf eine gute Sauerstoffversorgung. Erfahren Sie in der Ausbildung zum Atemkursleiter, wie man durch einen neuen Umgang mit der Atmung neue Wege beschreitet, die dabei unterstützen auch physische und psychische Blockaden und Verspannungen aufzulösen.

Mit jedem Atemzug erhalten wir die Möglichkeit, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu beeinflussen. Atmen ist nicht nur Leben, es ist auch eine Kraft, die wir in unseren Händen halten und die wir nutzen können, um unsere Lebensqualität auf positive Weise zu beeinflussen. In jedem Atemzug liegt ein großes Potenzial – das Potenzial für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenskraft.

Unser Fokus liegt hierbei darauf wie man gesunde Personen unterstützt mit Hilfe der Atmung zu mehr Ruhe und

Gelassenheit zu gelangen und in einer schnelllebigen Welt, nicht außer Atem zu gelangen.

Bei der Ausbildung zum Atemkursleiter werden Sie lernen Kurse, Workshops und Trainingsformate rund um das Thema Atmung umzusetzen und Kurse zu leiten.

#### Inhalte

- Grundlagen Anatomie der Atmung; anatomische und physiologische Grundlagen: Zwerchfell, Lunge, Bronchien, Atemmuskulatur
- Der Atemrhythmus: die Bedeutung der Einatmung, Ausatmung und der Atempause
- Die Vorbedingungen für Atemübungen
- Die wichtigsten Aufgaben von Sauerstoff im Körper
- Das Atemtraining
- Atembewegungen wahrnehmen
- Techniken für den Ausatem, für den Einatem
- Verschiedene Atemübungen
- Atmung und Haltung
- Bewegung und Atmung
- Kurse gestalten

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen, wenn Sie Entspannungskurse oder Meditationen leiten möchten, bspw. die Ausbildungsmodule Meditationslehrer – 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung 1B oder Autogenes Training 1F zu absolvieren. Sie können ohne Vorkenntnisse einen Einblick in die Grundlagen von Entspannung und Erholung erhalten, um Kurzformate „sogenannte Timeouts und Relax-Einheiten“ zu gestalten.

**Dauer des Einzelmoduls**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Atemkursleiter“



## Achtsamkeitscoaching - Module 1B, 1E, 8A und 4E 1



### Ausbildung zum Achtsamkeitscoach

**D**ie Ausbildung zum Achtsamkeitscoach beinhaltet verschiedene Module, die in der Kombination hilfreich sind, um als Coach andere Personen in Achtsamkeit zu schulen. Da es uns Menschen nicht leicht fällt, die augenblicklichen Momente wahrzunehmen, sondern wir dazu neigen mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen, ist ein Training der Achtsamkeit sehr hilfreich.

Was ist Achtsamkeit eigentlich? Im Allgemeinen wird darunter verstanden, dass man die vollständige Aufmerksamkeit vorurteilsfrei und akzeptierend auf die Erfahrungen richtet, die im Augenblick geschehen. Es geht um das Erleben im Hier und Jetzt sowie darum, die im Alltag erlebten Dinge nicht zu bewerten, sondern mit einer offenen Haltung anzunehmen.

Für den Dalai Lama haben die Vorzüge von Achtsamkeit und Mitgefühl nichts mit religiösem Glauben zu tun, sondern mit Erfahrungen. Als Achtsamkeitscoach können Sie dazu beitragen, dass Ihre Klienten neue Erfahrungen machen und den Blick für das Wesentliche schulen, die kleinen und besonderen Momente im Leben. Und daneben vermitteln Sie, dass Bewertungen nicht sein müssen, sondern es auch die Möglichkeit gibt Situationen neutral zu betrachten.

#### Das Konzept der Ausbildung

Unsere Ausbildung zum Achtsamkeitscoach hat insgesamt 11 Tage Präsenzphase und 100 Unterrichtseinheiten. Wenn Sie die Module 1B, 1E, 8A und 4E1 absolviert haben, erhalten Sie zu den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat „Achtsamkeitscoach“.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 2-tägig

#### Einzelbuchung

Wenn Sie sich für die Einzelbuchung der Module, die zum Zertifikat „Achtsamkeitscoach“ führen, entscheiden, buchen Sie die einzelnen Module individuell, ohne Verpflichtung für ein Paket. Die Dauer Ihrer Ausbildung bestimmen Sie individuell und es gelten die Paketbestimmungen, die beim Erreichen des Zertifikats gültig sind. Das bedeutet, dass es sein kann, dass innerhalb von ein oder zwei Jahren das Paket angepasst und in einer anderen Kombination gestaltet wird. Es kann zu den dann geltenden Bedingungen abgeschlossen werden.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Achtsamkeitscoach“ zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum Achtsamkeitscoach abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitscoach“

sowie

„Meditationslehrer“  
„Stressmanagement Trainer“  
„Achtsamkeitstrainer“

und Teilnahmebestätigung  
„Systemisches Coaching“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Achtsamkeitspädagogik - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Achtsamkeitspädagogen / zum Achtsamkeitstherapeut\*

**D**ie Ausbildung Achtsamkeitspädagoge / Achtsamkeitstherapeut ist für Menschen geeignet, die nicht nur die Achtsamkeit als Haltung in ihren eigenen Alltag bringen möchten, sondern darüber hinaus andere Personen dabei unterstützen möchten, achtsamer durchs Leben zu gehen.

Achtsamkeit ist keine Methode oder Technik, sondern eine Lebenshaltung. Dennoch ist es möglich diese Haltung zu erlernen, wenn man bereit ist, sich Zeit zu nehmen und verschiedene Übungen in den eigenen Tagesablauf zu integrieren. Während man sich zu Beginn vielleicht noch etwas überwinden muss oder Erinnerungshilfen benötigt, wird es nach und nach immer natürlicher achtsamer zu sein. Achtsam zu sein bedeutet auch nicht, immer auf Wolken zu schweben, immer alle Menschen – wie ein Honigkuchenpferd – anzustrahlen. Bei der Achtsamkeit geht es um die bewusste Wahrnehmung dessen was ist und darum es so anzunehmen. Dann ist es möglich, Situationen zu verändern und die eigene Sichtweise entsprechend neu zu fokussieren.

Möchte ich mich mehrere Stunden am Tag über etwas ärgern, das ich möglicherweise nicht verändern kann oder mich stattdessen auf etwas anderes ausrichten und dadurch eine bessere Zeit verbringen. Die achtsame Haltung und die damit verbundene bewusste Wahrnehmung ermöglichen es mir, mein Verhalten zu verändern und dadurch eine bessere Lebensbalance zur erreichen.

Nach dieser Ausbildung zum Achtsamkeitspädagogen / Achtsamkeitstherapeuten können Sie andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und Gelassenheit begleiten und werden bei sich selbst und in Ihrem persönlichen Umfeld wohlthuende Veränderungen wahrnehmen.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1 | 2-tägig
- Kursleiter für Fantasiereisen - Modul 1G | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Sie können Kurse anbieten, Seminare leiten und in unterschiedlichen Settings des Gesundheitsmanagements tätig werden. Ihre Zielgruppen sind bspw. Führungskräfte & Manager, Lehrer & Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal, Gesundheitsdienstleister und alle Frauen und Männer die mehr Achtsamkeit erfahren möchten. Vielleicht arbeiten Sie ja bereits als Heilpraktiker oder Physiotherapeut und möchten Ihr Angebot damit erweitern. Und zu guter Letzt haben auch Sie für sich einen persönlichen Nutzen, um zukünftig achtsamer durchs Leben zu gehen.

#### Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitspädagoge“

sowie

- „Meditationslehrer“
- „ZENbo® Balance Trainer Basic“
- „Kursleiter für Fantasiereisen“
- „Stressmanagement Trainer“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Train the Trainer“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning

**Trainerwerkstatt:** Existenzgründung & Marketing + Stimmtraining

Aktuelle Termine unter

[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Wenn Sie eine therapeutische Ausbildung haben, können wir Ihnen das Zertifikat als Achtsamkeitstherapeut ausstellen. Bitte reichen Sie einen Nachweis ein.



## Balance Coach - Module 1B, 8A, 8B, 1C1 & 4E1



### Ausbildung zum Balance Coach

**A**ls Balance-Coach unterstützen Sie Menschen dabei in Balance zu bleiben oder wieder in Balance zu kommen. Das eigene Gleichgewicht zu finden ist in vielerlei Hinsicht förderlich. Ganz gleich ob man durch Arbeitsstress aus dem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung geraten ist und daher Hilfe benötigt oder man im Privaten einige Schicksalsschläge zu verkraften hat, es ist wichtig das vegetative Gleichgewicht des Körpers, die Homöostase, wiederherzustellen.

Unser vegetatives Nervensystem besteht aus zwei Systemen, die gegensätzliche Funktionen haben. Sie sind Gegenspieler, sogenannte Antagonisten und durch ihr Zusammenspiel erreichen wir ein gesundes Gleichgewicht. Während das sympathische Nervensystem verantwortlich für Aktivität und Leistung ist, hat das parasympathische Nervensystem die Verantwortung für Erholung, Entspannung und Energieaufbau.

Das innere Gleichgewicht, die innere Balance ist auch mit dem körperlichen Wohlbefinden verbunden. Oftmals bemerken wir erst dann, dass wir unsere Balance verloren haben, wenn wir ständig gereizt sind, uns müde und schlapp fühlen sowie die eine oder andere körperliche Beschwerde haben.

Ausgeglichenheit und Geduld sind Begriffe, die mit einer guten Balance Hand in Hand gehen. Klarheit, mit sich im Reinen sein, sich eins zu fühlen mit allem. Wenn Herz und Verstand sich einig sind und wir statt stets nach Mehr zu streben, Zufriedenheit empfinden und glücklich sind, mit dem was wir gerade haben, fühlen wir uns in unserer Haut einfach wohl.

Dann ist es uns auch möglich mit uns und anderen Menschen einen liebevollen und wertschätzenden Kontakt zu pflegen, der uns und andere beflügelt.

Wenn wir uns lieben, statt Recht haben zu wollen, heißen wir Veränderungen als großartige Entwicklungschancen willkommen. Die nachfolgenden Module enthalten Tools

und Methoden mit denen man mehr Balance erreichen kann, um langfristig ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C 1 | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig + Blended Learning
- Kursleiter für Natur- und Walderleben - Modul 8B | 2-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 2-tägig

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Ausbildung zum Balance Coach ist, dass Sie den inneren Wunsch haben, zunächst einmal ein inneres Gleichgewicht für das eigene Leben zu erreichen und andere dabei zu unterstützen.

Um das Zertifikat Balance Coach zu erhalten, ist es notwendig die zuvor genannten Ausbildungsmodule zum Balance Coach abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Balance Coach“

sowie

- „Meditationslehrer“
- „ZENbo® Balance Trainer Basic“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Kursleiter für Natur- und Walderleben“

und Teilnahmebestätigung  
„Systemisches Coaching“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)





## Burnout Präventionscoaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Burnout Coach | Burnout Präventionscoach

**D**as Ausbildungspaket zum Burnout Coach beinhaltet verschiedene Ausbildungen, die im Gesamten dann zur Qualifikation „Burnout Coach“ bzw. „Burnout Präventionscoach“ führen.

Für einen gesunden Menschen ist die seelische Gesundheit ebenso wichtig wie die körperliche. So wie man gegen körperliche Beschwerden etwas tut, kann man auch bei seelischen Beschwerden handeln.

Mit der Ausbildung zum Burnout Coach erhalten Sie einen Überblick über Entspannungsverfahren, Meditationstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Mentaltraining etc. Mit diesen erlernten Fähigkeiten können Sie Klienten helfen, die mit solchen psychischen Belastungen zu kämpfen haben und selbst keinen Ausweg mehr finden. Sie können Ihnen Lösungswege aufzeigen und sie ganz individuell auf ihrem Weg unterstützen. Durch die vielfältigen Möglichkeiten können Sie dabei auf persönliche Bedürfnisse optimal eingehen.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination - Modul 1G | 2-tägig
- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Systemischer Coach I - Modul 4E 1 | 2+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang

Das Paket ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. Sie können den zeitlichen und finanziellen Rahmen (durch Einzelbuchung) individuell gestalten.

#### Einzelbuchung

Sie können Einzelmodule buchen, die Sie dann nach und nach zum Zertifikat führen.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Burnout Coach zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodulare zum Burnout Coach abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Burnout Coach“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*
- „Meditationslehrer“
- „Stressmanagement Trainer“\*
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination“
- „Burnout Präventionsberater“
- „Kursleiter für Resilienz“
- „Timeout & Relax Trainer“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Systemischer Coach I“
- „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung & Marketing + Stimmtraining

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Natur- und Walderleben - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Coach für Natur- und Walderleben

**D**ie Ausbildung zum Coach für Natur- und Walderleben, oder Naturcoach, ist ein umfassendes und vielseitiges Programm, das darauf abzielt, Coaching-Kompetenzen in der einzigartigen Umgebung der Natur und insbesondere des Waldes zu entwickeln. Diese Ausbildung unterscheidet sich von traditionellen Coaching-Programmen durch ihren starken Fokus auf die Einbindung der Natur in den Coaching-Prozess.

Der Kerngedanke der Ausbildung ist es, die beruhigende und inspirierende Umgebung der Natur zu nutzen, um effektive Coaching-Methoden zu vermitteln. Das Programm ist in mehrere Module unterteilt, die sowohl Indoor- als auch Outdoor-Elemente umfassen. Die Indoor-Module beinhalten Themen wie 1B - Meditationslehrer, 8A - Achtsamkeitstrainer, 4AN Kursleiter für Mentales Training, 1R Kursleiter für Resilienz und 4E1+2 - Systemischer Coach I. Manche Module können entweder in Präsenz, Live-Online oder als Fernlehrgang absolviert werden, andere ausschließlich Live-Online.

Das besondere Highlight der Ausbildung ist das Outdoormodul, das speziell auf das Natur- und Walderleben - Modul 8B ausgerichtet ist. In diesem Modul erwerben die Teilnehmer Kenntnisse und Fähigkeiten, um Coaching-Sitzungen effektiv in einer natürlichen Umgebung zu leiten. Es beinhaltet auch ein Fernlernmodul für Systemisches Coaching in der Natur.

Die Ausbildung bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, sich in der Leitung von Gruppen und Einzelcoaching zu üben, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf der praktischen Erfahrung liegt.

Interessanterweise bietet das Programm auch die Option, an einer Intensivausbildung zum Mentaltrainer in Kroatien teilzunehmen, was eine spannende Alternative zu den Standardmodulen bietet.

Der Mehrwert dieser Ausbildung liegt in der einzigartigen Kombination aus traditionellen Coaching-Techniken und der tiefgreifenden Erfahrung, die die Natur bietet. Durch das Eintauchen in die natürliche Umgebung können Coaches lernen, wie sie die beruhigenden und heilenden Aspekte der Natur nutzen können, um das Wohlbefinden und die Selbstreflexion ihrer Klienten zu fördern. Dieses Programm eignet sich hervorragend für alle, die an einer ganzheitlichen, naturbasierten Coaching-Methode interessiert sind und die Natur als kraftvolles Werkzeug für persönliches Wachstum und Entwicklung nutzen möchten.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig + Blended Learning
- Kursleiter für Natur- und Walderleben Modul 8B | 2-tägig

#### Abschluss

Zertifikat „Coach für Natur- und Walderleben“

sowie

- „Meditationslehrer“
- „Kursleiter für Resilienz“
- „Kursleiter für Mentales Training“
- „Systemischer Coach I“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Kursleiter für Natur- und Walderleben“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung  
& Marketing + Stimmtraining

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Entspannungscoaching - Module 1A , 1B, 1D, 1F, 1T und 4E 1



### Ausbildung zum Entspannungscoach

**D**ie Ausbildung zum Entspannungscoach ist ein umfassendes Programm, das darauf abzielt, den Teilnehmern ein tiefes Verständnis und praktische Fähigkeiten in verschiedenen Entspannungstechniken zu vermitteln. Diese Ausbildung ist besonders für diejenigen geeignet, die sich auf das Gebiet der Stressreduktion und Entspannungsförderung spezialisieren möchten.

#### Kerninhalte der Ausbildung

Verschiedene Entspannungsverfahren: Im Zentrum der Ausbildung stehen verschiedene Entspannungstechniken wie Meditation, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und integratives Entspannungstraining. Diese Methoden sind essenziell, um auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer und Klienten in Kursen oder im Einzeltraining eingehen zu können.

Die Ausbildung ist modular strukturiert, was den Teilnehmern Flexibilität bietet. Jeder kann selbst entscheiden, wann er welches Modul belegt, was auch eine individuelle Gestaltung des zeitlichen und finanziellen Rahmens ermöglicht.

Nach Abschluss der Module 1A, 1B, 1D, 1F und 4E1 erhalten die Teilnehmer neben den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat „Entspannungscoach“.

#### Vorteile der Ausbildung

**Individuelle Anpassung:** Die Ausbildung ermöglicht es den Teilnehmern, maßgeschneiderte Entspannungsprogramme zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse ihrer Klienten abgestimmt sind.

**Persönliche Entwicklung:** Die Teilnehmer erlangen nicht nur berufliche Qualifikationen, sondern profitieren auch persönlich von den erlernten Entspannungstechniken.

**Vielseitige Einsatzmöglichkeiten:** Als zertifizierter Entspannungscoach können die Absolventen in verschiedenen Bereichen tätig sein, darunter Wellness- und Gesundheitszentren, private Praxen oder als freiberufliche Trainer.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen - Modul 1D | 2-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 3-tägig
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungscoach“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*  
 „Meditationslehrer“  
 „Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen“  
 „Kursleiter für Autogenes Training“\*  
 „Timeout & Relax Trainer“

und Teilnahmebestätigung  
 „Systemisches Coaching“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ

.....  
 \*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“  
 .....

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Entspannungstraining - Module 1A, 1F, 1G und 1T



### Ausbildung zum Entspannungstrainer

**D**ie Ausbildung zum Entspannungstrainer besteht aus mehreren Modulen und ist ein Ausbildungspaket. Wir werden auch Wege aufzeigen, um Entspannung in den Alltag zu integrieren. Kleine Entspannungseinheiten am Tag, die man ganz bewusst genießt, führen zu mehr Zufriedenheit und Freude im Leben. Das Leben kommt durch eine gute Balance von Anspannung und Entspannung in Fluss und chronischer Stress hat keine Chance mehr Schaden anzurichten.

Es gibt demnach viele Möglichkeiten ein Entspannungstraining zu gestalten. Sie werden verschiedene Übungen und Anleitungen kennenlernen und selbst ausprobieren.

#### Ausbildungspaket Entspannungstrainer

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig

#### Ausbildungspaket Entspannungstrainer PLUS

zusätzlich mit

- Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen - Modul 1G | 2-tägig

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Entspannungstrainer

Als selbstständiger Entspannungstrainer können Sie Kurse und Workshops anbieten und natürlich die Ausbildung und das Gelernte für sich persönlich nutzen. Denkbare Arbeitsfelder bieten sich als Zusatzangebot in Yoga- & Wellnessstudios, Sportvereinen & Fitness-Studios sowie in Schulen, Gesundheits- & Familienzentren und Volkshochschulen.

#### Paketbuchung

Bei der Paketbuchung sparen Sie ca. 20% gegenüber der Buchung der Einzelmodule. Es ist bei Anmeldung noch nicht erforderlich alle Termine festzulegen, das können Sie auch erst später tun.

#### Einzelmodule

Wenn Sie sich nicht festlegen möchten, können Sie jedoch auch nach und nach die Einzelmodule buchen.

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungstrainer“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*  
„Kursleiter für Autogenes Training“\*  
„Timeout & Relax Trainer“

mit Modul 1D

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungstrainer PLUS“

zusätzlich

„Kursleiter für Imagination und Fantasiereisen“

Aktuelle Termine unter

[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Bebooy / Fotolia.com

## Entspannungspädagogik - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Entspannungspädagogen

**D**as Aufgabenfeld von Pädagogen richtet sich nicht ausschließlich auf die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. Über die Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen hat sich ein eigener Berufszweig der Pädagogik entwickelt: die Erwachsenenbildung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Bereichen, in denen Menschen erzogen, gebildet, betreut, gefördert, angeleitet oder begleitet werden, pädagogische Fachkräfte ihren Einsatz finden.

Der Entspannungspädagoge kennt unterschiedliche Entspannungsverfahren sowie Stressbewältigungsmöglichkeiten und kann hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen. Stellen Sie sich einen Handwerker vor, der zu seinem Arbeitsplatz einen Werkzeugkoffer mitbringt, in dem er als einziges Werkzeug einen Hammer hat. Er wird deshalb nur Tätigkeiten verrichten können, die man mit einem Hammer ausführen kann. So verhält es sich auch mit dem Einsatz von Entspannungstechniken. Je mehr Entspannungsmöglichkeiten und Techniken zum Stressabbau Sie selbst kennen, umso besser können Sie Ihre Teilnehmer fachlich kompetent betreuen. Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C 1 | 2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning

#### Entspannungspädagoge Plus

zusätzlich mit

- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig

#### Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

.....  
\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfaden Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“  
 .....

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*
- „Meditationslehrer“
- „ZENbo® Balance Trainer Basic“
- „Entspannungstrainer“
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Achtsamkeitstrainer“

#### mit Modul 1E\*

19 Tage, 224 UE / 168 Std.  
 + Blended Learning Online-Selbstlern-Einheiten 8 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge Plus“

inkl. **BONUSMATERIAL eLearning**  
**Trainerwerkstatt: Existenzgründung & Marketing + Stimmtraining**

\*Konzept § 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

### Entspannungspädagoge - ein Beruf mit Zukunft | Stressbewältigung von A bis Z auf allen Ebenen

Man unterscheidet bei der Entspannung in systematische und unsystematische Entspannungsverfahren. Zu den systematischen Entspannungsverfahren zählen u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, imaginative Verfahren: Imagination, Bilderleben, Fantasiereisen, jedoch auch Hypnose und Biofeedbackverfahren sowie Yoga, Tai Chi, Qi Gong und demnach auch ZENbo® Balance (ein Body & Mind Training der fitmedi Akademie).

### Die Tätigkeit eines Entspannungspädagogen / einer Entspannungspädagogin

Entspannung ist sehr vielseitig und viele Menschen müssen erst wieder lernen, sich auf ihre Weise zu entspannen, so dass es die Aufgabe des Entspannungspädagogen ist, diese Personen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Da der Entspannungspädagoge der fitmedi Akademie über ein Repertoire an unterschiedlichen Entspannungsmethoden verfügt, ist er in der Lage über den Tellerrand zu schauen. Dies ist eine sehr gute Grundlage, um Entspannungspädagogik glaubwürdig und fachlich kompetent zu vermitteln. Von A wie Autogenes Training - über S wie Stressmanagement Trainer - bis Z wie ZENbo® Balance.

### Die beruflichen Perspektiven als Entspannungspädagoge

Im wachsenden zweiten Gesundheitsmarkt können Sie sich Ihr berufliches Standbein aufbauen, auch wenn Sie keinen medizinischen oder therapeutischen Grundberuf haben.

### Zusatzqualifikationen im Gesundheitssegment

Die Ausbildung zum / zur Entspannungspädagogen / Entspannungspädagogin kann man hervorragend ergänzen und kombinieren mit:

- Entspannungspädagoge für Kinder
- Mentaltrainer / Mentalcoach
- Stressmanagement Coach
- Burnout Präventionsberater / Burnout Präventionscoach
- Resilienztrainer
- Gesundheitsberater, -coach, -pädagog

### Entspannungspädagogik für Kinder

Als Entspannungspädagoge für Kinder können Sie in Kindergärten, Schulen, Betreuungseinrichtungen die Erzieher, Lehrer und Betreuer unterstützen.

Selbstständiges und freiberufliches Arbeiten ist auch als Kursleiter an Volkshochschulen, in Gesundheitszentren, in Rehakliniken und Arztpraxen, in Fitness-Studios und Wellness-Hotels sowie Senioren-Wohneinrichtungen möglich.

### Entspannung & Stressbewältigung in Unternehmen, Vereinen, Organisationen etc.

Mit der Qualifikation als Entspannungspädagoge können Sie möglicherweise im Unternehmen / Betrieb (in dem Sie angestellt sind) Kollegen und Mitarbeiter in die Entspannung & Stressbewältigung einführen und einen Teil zur Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beisteuern.

Ebenso ist es denkbar, dass Sie bei der Planung und Projektentwicklung der innerbetrieblichen Gesundheitsmaßnahmen mit Ihren praktischen Erfahrungen als Berater fungieren.

Als Entspannungspädagoge können Sie Ihre Fachkenntnisse mit den nachfolgenden Qualifikationen erweitern:





## Glückscoaching - Module 1B, 8A, 8C & 4E1



### Ausbildung zum Glückstrainer / zum Glückscoach

**D**ie Ausbildung zum Glückscoach führt nicht nur dazu, dass Sie sich selbst in Richtung Glück ausrichten, sondern Sie erlernen auch andere dazu anzuleiten das Leben glücklicher und zufriedener wahrzunehmen.

Viele Menschen denken, dass man nicht lernen kann glücklicher zu sein und mehr Glück zu verspüren. Das stimmt jedoch nicht. Es ist wirklich möglich sich selbst neu auszurichten und sein Leben glücklicher zu leben. Alles eine Frage der Einstellung?

Das könnte man sagen. Nicht die Menschen mit dem meißten Geld oder Ruhm, mit dem größten Haus, dem schicksten Auto oder dem tollsten Beruf sind die Glücklichen. Oder diejenigen mit dem makelosen Aussehen, dem trainiertesten Body und der besten Gesundheit. Oftmals sind es sogar diejenigen, die einfach keine Zufriedenheit und kein Glück verspüren können, trotz all dem augenscheinlichen materiellen Reichtum.

Und andere, bei denen man glaubt sie müssten mit ihrem Dasein hadern, die jedoch so voller Freude strahlen und einfach Glück empfinden.

Viele Menschen lernen erst dann glücklich mit dem zu sein, was sie haben und die besonderen Momente zu schätzen, wenn in ihrem Leben ein Schicksalsschlag für eine neue Denkweise sorgt. Es ist jedoch nicht nötig darauf zu warten, dass einem etwas Schlechtes widerfährt, bevor man seine Kursrichtung ändert und das Glück bewusst wahrnimmt und in sein Leben zieht. Es ist für jeden möglich sich zu entscheiden und dann mit einem neuen Lebensabschnitt zu beginnen.

#### Glückstrainer Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig + Blended Learning
- Kursleiter für Glück - Modul 8C | 2-tägig

#### Glückscoach Ausbildungspaket

zusätzlich mit

- Systemisches Coaching - Modul 4E 1 | 3-tägig

#### Einzelbuchung

Wenn Sie sich für die Einzelbuchung der Module, die zum Zertifikat Glückscoach führen, entscheiden, buchen Sie die einzelnen Module individuell, ohne Verpflichtung für ein Paket. Die Dauer Ihrer Ausbildung bestimmen Sie individuell und es gelten die Paketbestimmungen, die beim Erreichen des Zertifikats gültig sind. Das bedeutet, dass es sein kann, dass innerhalb von ein oder zwei Jahren das Paket angepasst wird und in einer anderen Kombination gestaltet. Es kann zu den dann gelten Bedingungen abgeschlossen werden.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Glückstrainer“ oder das Zertifikat „Glückscoach“ zu erhalten, ist es notwendig die zuvor genannten Ausbildungsmodule zum jeweiligen Ausbildungspaket abgeschlossen zu haben.

**Abschluss**  
Zertifikat „Glückstrainer“

sowie  
„Meditationslehrer“  
„Achtsamkeitstrainer“  
„Kursleiter für Glück“

mit 4E1

**Abschluss**  
Zertifikat „Glückscoach“

und zusätzlich Teilnahmebestätigung  
„Systemisches Coaching“



## Resilienzcoaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Resilienzcoach / Resilienzpädagogen

**D**ie Ausbildung zum Resilienzcoach bietet Ihnen ein großes Portfolio an Interventionsmaßnahmen und Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz. Die Psychologie beschreibt Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit als Resilienz. Der Wortursprung kommt sowohl aus dem Englischen (resilience = Elastizität, Strapazierfähigkeit), als auch aus dem Lateinischen (resilere = abprallen).

haben jedoch den Blick auf Schutzfaktoren und Ressourcen, welche sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auswirken.

#### Ausbildungskonzeption

Bei der Weiterbildung zum Resilienzcoach erlernen Sie, wie man mit verschiedenen Methoden und Techniken ein sinnvolles und funktionierendes Resilienztraining und -coaching durchführt.

Wir bieten Weiterbildungen, die modular aufgebaut sind, wie auch das Ausbildungspaket zum Resilienzcoach. Es ist möglich, dass Sie selbst wählen, wann Sie welches Modul belegen und den finanziellen und zeitlichen Rahmen, auch durch Einzelbuchung sehr individuell gestalten. Wenn Sie alle erforderlichen Module absolviert haben, erhalten Sie zu den jeweiligen Einzelzertifikaten auch das Zertifikat Resilienzcoach.

Menschen, die im Sinne der Salutogenese denken und handeln, beobachten auch andere und decken auf, wie diese trotz widriger Umstände gesund bleiben. Sie konzentrieren sich dabei auf die Förderung von Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen, statt sich auf die Verhinderung von Risiken zu fokussieren.

Das Konzept der Resilienz basiert auf dem Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky. Die beiden Konzepte unterscheiden sich in der eingenommenen Perspektive,

**Abschluss**  
Zertifikat „Resilienzcoach“

sowie  
„Meditationslehrer“  
„Stressmanagement Trainer“\*  
„Kursleiter für Resilienz“  
„Kursleiter für Mentales Training“  
„Achtsamkeitstrainer“

zusätzlich Teilnahmebestätigung  
„Systemisches Coaching“

**mit Modul 5A**

**Abschluss**  
Zertifikat „Resilienzpädagoge“

zusätzlich „Train the Trainer“

inkl. **BONUSMATERIAL eLearning**  
**Trainerwerkstatt: Existenzgründung**  
**& Marketing + Stimmtraining**

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Resilienzforschung

In der Forschung wird das Thema Resilienz sowohl aus der entwicklungspsychologischen Perspektive als auch aus der soziologischen und der biologischen untersucht. Inhalt der Forschung sind sogenannte schützende (protektive) Faktoren, welche in psychologische und nicht-psychologische (z.B. materielle, soziale, sozio-ökonomische und biologische) unterschieden werden.

## Resilienz in der Praxis

Die Resilienz ist in verschiedenen Lebenskontexten von Bedeutung: in Extremsituationen, den normalen Lebenszyklus mit seinen Herausforderungen und Krisen sowie auch in Unternehmen. Al Siebert berichtet in seinem Buch „The Survivor Personality“ (deutsche Version „Erfolgreich Krisen bewältigen. Eine Anleitung zum Überleben“) von Menschen, die Extremsituationen erlebt haben, wie z.B. Kriegsrückkehrer oder Überlebende von Naturkatastrophen.

Nach der Weiterbildung zum Resilienztrainer können Sie Ihre Teilnehmer und Klienten unterstützen, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- und Denkweisen auszuprobieren und durch Perspektivwechsel flexibler mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Sie erlernen, wie Sie Entspannungstechniken und Meditationen anleiten, wie Stressbewältigung funktioniert und wo Burnout Präventionsberatung ansetzt, wie man klare Zielsetzungen entwickelt, Bewusstwerdung unterstützt sowie Kommunikationstraining und wertschätzende Kommunikation. Mit den entwickelten Kompetenzen haben Sie die Fähigkeit, individuell auf die Klienten und Teilnehmer einzugehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzuzeigen.

## Beispiel zu Resilienz

Um 1920 hatte ein Kalifornier die Idee, Filme mit sprechenden Tieren zu produzieren und erhielt von einem Investor einen Jahresvertrag für die Produktion der Cartoon-Serie „Oswald der lustige Hase“. Entgegen aller Prognosen wurde die Serie ein voller Erfolg, jedoch war diese nicht durch Kopierrechte geschützt. Dies führte zu einem Rechtsstreit zwischen dem Illustrator und seinem Auftraggeber um die Filmrechte, den der Künstler verlor.

Er war enttäuscht, hatte seinen einzigen großen Kunden verloren und blieb mit einem Berg von Schulden zurück. Aber anstatt sich zurückzuziehen überlegte er, wie er sich in Zukunft unabhängiger von den Investoren machen konnte und kreierte einen neuen Cartoon mit dem Namen „Mickey Mouse“. Ein Riesenerfolg, der noch immer andauert.

Nach der Weiterbildung zum Resilienztrainer können Sie Ihre Teilnehmer & Klienten unterstützen sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden, neue Handlungs- & Denkweisen auszuprobieren und durch Perspektivwechsel flexibler mit Herausforderungen und Schwierigkeiten umzugehen.

Sie erlernen wie Sie Entspannungstechniken und Meditation anleiten, wie Stressbewältigung funktioniert und wo Burnout Präventionsberatung ansetzt. Wie man klare Zielsetzungen entwickelt, Bewusstwerdung unterstützt sowie Kommunikationstraining und wertschätzende Kommunikation sind. Mit den entwickelten Kompetenzen haben Sie die Fähigkeit individuell auf die eingehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzeigen.

Resiliente Menschen haben die Kompetenz auf die Anforderungen, die wechselhafte Situationen mit sich bringen, flexibel zu reagieren, was insbesondere dann ein Vorteil ist, wenn der äußere und innere Druck der Belastungen steigt.

Resiliente Menschen haben die Kompetenz, auf die Anforderungen, die wechselhafte Situationen mit sich bringen, flexibel zu reagieren, was insbesondere dann ein Vorteil ist, wenn der äußere und innere Druck der Belastungen steigt.

## Resilienzcoach - Ausbildungspaket mit 4E

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning

zusätzlich

- Systemisches Coaching - Modul 4E (1+2) | 3+2-tägig

## Resilienzpädagoge - Ausbildungspaket mit 5A

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig (ab 2023)
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning

zusätzlich

- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

## Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Resilienzcoach“ oder das Zertifikat „Resilienzpädagoge“ zu erhalten, ist es notwendig die genannten Ausbildungsmodule zum jeweiligen Ausbildungspaket abgeschlossen zu haben.

---

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

---



Foto © Yuri Albul / Fotolia.com

## Resilienztraining - Module 1B, 1E, 1H, 8A und 5A



### Ausbildung zum Resilienztrainer

**D**ie Ausbildung zum Resilienztrainer ist ein Ausbildungspaket, das die verschiedenen Faktoren der Resilienz durch die Kombination von Ausbildungsmodulen.

Der Begriff Resilienz steht für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und die Bereitschaft für Veränderung. Wir Menschen haben die bemerkenswerte Fähigkeit, uns von Tiefschlägen zu erholen und wieder voller Elan nach vorne zu schauen. Manche Krisen sorgen dafür, dass wir danach mit neuer innerer Stärke in die Zukunft blicken und neue Lebensziele stecken. Es bedarf eine Portion Akzeptanz für das was uns wiederfahren ist und die Annahme, da man das Geschehene nicht ändern kann. Nur, wenn man das Verständnis entwickelt, dass man eigenverantwortlich Veränderungen bewirken kann, ist es möglich Kraft für neue Herausforderungen zu entwickeln und mit Optimismus voranzuschreiten. Manche Menschen scheinen diese Eigenschaften einfach mitzubringen, anderen fällt es schwer sich nach Fehlschlägen wieder aufzuraffen.

Die gute Nachricht ist, dass man auch schwierige Lebensphasen überwinden kann, und aus den Erfahrungen neue Ressourcen für die kommenden Zeiten generieren kann.

Es werden verschiedene Resilienzmodelle vorgestellt und die essenziellen Resilienzfaktoren verschiedener Resilienzkonzepte herausgestellt. Diese Faktoren kann man trainieren sowie Übungen im Alltag integrieren.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Resilienztrainer zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Resilienztrainer abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Resilienztrainer“

sowie  
 „Meditationslehrer“  
 „Stressmanagement Trainer“\*  
 „Kursleiter für Resilienz“  
 „Achtsamkeitstrainer“  
 „Train the Trainer“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Stressmanagement Coaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Stressmanagement Coach

In einer Gesellschaft, in der Stress fast unumgänglich ist, sind Möglichkeiten wichtig, die uns helfen mit Stress umzugehen und ihn zu bewältigen. Das psychische und körperliche Wohlbefinden zeichnen einen gesunden Menschen aus.

Da man Stress im Beruf und im Privatleben nicht vermeiden kann, ist es wichtig zu lernen, wie man mit ihm umgeht. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema, das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken und durch das Bewusstsein - wie man beispielsweise positive Ereignisse negativem „Stress“ gegenüberstellt - eignen Sie sich bei der Ausbildung Kompetenzen an, mit denen Sie andere Menschen unterstützen können.

Nach der Ausbildung zum Stressmanagement Coach können Sie Ihre Teilnehmer und Klienten bei der Bewältigung von Stress unterstützen, ihnen helfen die Auswirkungen aktuell zu mildern und zukünftig zu reduzieren. Sie erlernen Entspannungstechniken, Meditationstechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Mit den erlernten Fähigkeiten können Sie auf unterschiedliche Charaktere und Problemstellungen individuell eingehen und vielfältige Lösungsansätze und Hilfestellungen aufzeigen.

#### Ausbildungskonzeption

Bei der Ausbildung zum Stressmanagement Coach erlernen Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren, da es ein umfangreiches Ausbildungspaket ist, das vielseitiges Wissen vermittelt. Unsere Ausbildung zum Stressmanagement Coach hat insgesamt 30 Tage Präsenzphase und 272 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12-14 Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Stressmanagement Coach zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Stressmanagement Coach abgeschlossen zu haben.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang

#### Abschluss

Zertifikat „Stressmanagement Coach“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Meditationslehrer“
- „Achtsamkeitstrainer“
- „Stressmanagement Trainer“\*
- „Mentaltrainer“
- „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung  
& Marketing + Stimmtraining

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Marzanna Szyrczak / Fotolia.com

## Entspannungstraining für Kinder - Modul 2A



### Ausbildung zum Entspannungstrainer für Kinder

**E**ntspannung wird auch für Kinder immer wichtiger, da der Stress der Gesellschaft und der Erwachsenen leider auch vor den Kleinen nicht haltmacht. Als Entspannungstrainer(in) für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Entspannungsübungen in den Alltag zu übertragen. Ob im Kindergarten oder in der Grundschule, der spielerische Umgang mit Entspannung steht im Vordergrund. Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung sowie dem Autogenen Training wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene Entspannungsverfahren kindgerecht (ab 4 Jahren) zu vermitteln.

#### Inhalte

- Grundlagen der Entwicklungspsychologie (Piaget)
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren bei Kindern
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit und im Umgang mit Kindern
- Phantasie- & Traumreisen (Bilderleben)
- Bewegungsspiele
- Kindgerechte Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Kombination der Entspannungstechniken im Kursformat
- Altersspezifische Ansprache
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

Wir konzentrieren uns bei dieser Ausbildung auf das Kindergarten-, Vorschul- und Grundschulalter.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren für Erwachsene ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

Eine sinnvolle Fortbildung für Entspannungstrainer für Kinder ist die Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B oder das Ausbildungspaket Entspannungspädagoge für Kinder.

#### Dauer

2 Tage, 21 UE / 16 Std.

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungstrainer für Kinder“\*

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Christian Schwier / iStock.com

## Anti Stress Training für Kinder - Modul 2B



### Ausbildung zum Anti Stress Trainer für Kinder

**D**ie meisten bisher angewendeten Programme zum Stressabbau im Kindesalter setzen ausschließlich Entspannungsmethoden ein. Das tun wir beim Anti Stress Training auch, aber nicht nur.

Zu den Entspannungsverfahren kommen verhaltenstherapeutische Methoden hinzu, die den Kindern helfen den Stress auf der mentalen Ebene neu zu bewerten. Beim Anti Stress Training lernen die Kinder, Stress selbst zu erkennen und sich zu helfen, z.B. mit positiven Bestätigungen oder Entspannung. So können sie den akuten Stress kurzfristig abbauen, aber auch langfristig mit Stressoren besser umgehen.

#### Inhalte

In der Ausbildung wird Ihnen vermittelt, wie Sie Kurse mit nachfolgenden Themen gestalten können.

- Die Kinder lernen Stresssituationen zu identifizieren.
- Sie erfahren, wie sehr ihre eigenen Gedanken ihnen Stress machen und wie sie dies verändern können.
- Sie erfahren, wie sie Stress, der von außen kommt (und nicht direkt mit ihnen zu tun hat), erkennen können und ihn einfach „abblitzen“ lassen.
- Sie lernen Pausen effektiv und sinnvoll zu nutzen, um neue Kräfte zu sammeln und es sich gut gehen zu lassen.

Die Kinder werden mit ihren Problemen, Ängsten und Stresssituationen ernst genommen - ein Interventionsprogramm, um aktuelle Belastungen zu reduzieren und die Bewältigungskompetenz zu steigern, so dass auch langfristig der Umgang mit Stresssituationen verbessert wird.

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens ein Entspannungsverfahren beherrschen (Nachweis erforderlich), z.B. eines der nachfolgend aufgeführten Module

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig,
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig + Blended Learning,
- sowie zusätzlich das 2-tägige Modul 2A - Entspannungstrainer für Kinder absolviert haben.

Kenntnisse können auch durch das Zertifikat eines anderen Ausbildungsinstituts nachgewiesen werden.

*Mit Kindern zusammen zu sein ist Balsam für die Seele.*

Fjodor Michailowitsch Dostojewskij

#### Dauer

3 Tage, 43 UE / 32 Std. (inkl. Blended Learning)

#### Dauer des Fernlerngangs

4 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

#### Abschluss

Zertifikat „Anti Stress Trainer für Kinder“\*



## Meditation für Kinder - Modul 2D



### Ausbildung zum Meditationslehrer für Kinder

**M**editation & Entspannung wird auch für Kinder immer mehr nachgefragt, da auch die Kleinen schon vom Stress geplagt sind. Da unsere Gesellschaft immer schnelllebiger geworden ist, bekommen die Folgen alle Menschen zu spüren, ganz gleich, ob Klein oder Groß. Als Meditationslehrer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, Meditation & Entspannung spielerisch zu erfahren und in den Alltag zu übertragen.

Meditationsübungen in Stille und Bewegung, Fantasiereisen, Mandalas und Mantras wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene meditative Verfahren kindgerecht, für Kinder ab 4 Jahren, zu vermitteln.

#### Inhalte

- Was ist Meditation für Kinder?
- Was bedeutet Meditation für Kinder und Jugendliche?
- Spielerisches Üben der Stille im Alltag
- Die Kindermeditationspraxis
- Kindgerechte Meditation
- Bewegung und Meditation
- Gehmeditation im Raum oder der Natur
- Energiemeditation
- Bewegungsgeschichten mit Übungen aus Yoga, Tai Chi usw.
- Mantras singen mit Kindern
- Meditation durch gelenkte Fantasien
- Meditation mit Atemübungen
- Entspannungsgeschichten
- ZEN-Koan für Kinder

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren für Erwachsene ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

Wir wünschen uns, dass der zukünftige Meditationslehrer für Kinder auch selbst ein Verfahren beherrscht, um sich zu entspannen.

*Kinder sind wie kleine Sonnen,  
die auf wundersame Weise Wärme,  
Glück und Licht in unser  
Leben bringen.*

Kartini Diapari-Öngider

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Dauer des Fernlerngangs**  
3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer für Kinder“



Foto © aga / Fotolia.com

## Achtsamkeitstraining für Kinder - Modul 2E



### Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer für Kinder

**A**chtsamkeit ist ein Thema, das auch für Kinder von Interesse ist, damit sie zu mehr Ruhe kommen und die Bodenhaftung wiedererlangen. Da die Welt sich immer schneller zu bewegen scheint und die Technik auch bei den Jüngsten einen großen Stellenwert hat, ist es bei vielen verloren gegangen: „Das Gefühl und die Achtsamkeit des Augenblicks“.

Als Achtsamkeitstrainer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, die Achtsamkeit in den Alltag zu übertragen. Wie werden wir wieder präsenter in unserem Alltag und kommen in Kontakt miteinander? Wenn wir Erwachsene uns unachtsam geben, dann nehmen die Kinder dies sehr bewusst wahr. Sie handeln wie ihre Vorbilder. Daher ist auch ein Ansatzpunkt, dass die Bezugspersonen der Kinder mit eingebunden werden können.

#### Inhalte

- Was ist Achtsamkeit für Kinder und Eltern?
- Achtsamkeit und Anerkennung in der Familie, Schule, Freizeit
- Was bedeutet achtsam sein für Kinder und Jugendliche im Alltag?
- Spielerisches Üben der vier Grundlagen der Achtsamkeit im Alltag
- Kindgerechte Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion bei Kindern
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Übung mit dem Körper, den Gefühlen, dem Geist, mit Objekten
- Kooperative Spiele und Meditation
- Mitgefühl und Gemeinschaftssinn stärken
- Tägliche Achtsamkeit im Alltag für Kinder
- Bewegung und Atemübungen

- Geschichten für mehr Achtsamkeit
- Verschiedene Übungen und Anleitungen für mehr Achtsamkeit
- Allgemeine Tipps für achtsamen Umgang der Eltern mit ihren Kindern

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für ein Zertifikat ist, dass Sie in einem Verfahren ausgebildet sind, das Sie für sich selbst anwenden können, zB. Meditationslehrer - Modul 1B, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F. Zusätzlich ist das Modul 2D - Meditationslehrer für Kinder zu absolvieren um das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“ zu erhalten.

Zum Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung mit Kindern“ führen die nachfolgenden Ausbildungsmodule:

- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig + Blended Learning

**Dauer des Einzelmoduls**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Dauer des Fernlerngangs**  
3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

**Abschluss mit Modul - 2D**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Kinder“

**Abschluss mit Modul - 2B + 2D**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung mit Kindern“

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Mentaltraining für Kinder - Modul 2F

### Ausbildung zum Kursleiter mentales Training für Kinder

**B**ei der Ausbildung zum Kursleiter mentales Training für Kinder lernen Sie, den Kleinen eine positive Sicht auf Situationen und Dinge zu vermitteln, bzw. wie man sie in den bejahenden Grundgedanken bestärken kann

Bei der Ausbildung zum Kursleiter mentales Training für Kinder lernen Sie, den Kleinen eine positive Sicht auf Situationen und Dinge zu vermitteln, bzw. wie man sie in den bejahenden Grundgedanken bestärken kann.

Häufig bekommen Kinder zu hören: „Das kannst du nicht, dafür bist du zu klein – zu dumm – zu faul – zu dick – zu dünn.“ Und auch Wünsche, die Kinder an das Leben haben (wie z.B. an einen Beruf, den sie später einmal erlernen möchten) werden oft durch herabwürdigende Bemerkungen schlecht gemacht. Einfach mal so im Vorbeigehen werden diese den Kindern entgegen gebracht ohne, dass sich jemand darüber Gedanken macht, wie die möglichen Auswirkungen einer solche Aussage auf das Kind sein können. Die Erwachsenen gehen einfach zu ihren alltäglichen Handlungen über. Doch in Kinderseelen passiert etwas, wenn man ihre großen Träume wie eine Seifenblase zerplatzen lässt. Die Kleinen sind zwar stark und schlucken vieles erst einmal herunter, manchmal aus völliger Ohnmacht, ein anderes Mal aus großer Enttäuschung.

Es gibt Kinder, die es trotzdem schaffen – auch wenn man ihnen gesagt hat „das geht nicht“. Sie schaffen sich ihren eigenen Weg. Diese Kinder motivieren sich aus sich selbst heraus, weil sie den anderen beweisen wollen, dass sie es können. Sie sprechen mit sich selbst und entwickeln ihre eigenen Mottosätze (Affirmationen), mit denen sie immer wieder zur Aktivierung innerer Ressourcen gelangen

Das mentale Training für Kinder unterstützt Kinder dabei, den inneren Dialog der immerwährend da ist, in eine Richtung zu lenken, die ihre verborgenen Ressourcen aufdeckt. Es geht um die Herstellung der eigenen Wertschätzung und die anderer Kinder sowie Erwachsener.

#### Inhalte

- Weshalb Mentaltraining für Kinder nützlich ist
- Wie Kinder ihre verborgenen Ressourcen erkennen und nutzen lernen
- Die Vorstellungskraft der Kinder nutzen
- Visualisieren von Zielvorstellungen, Wünschen, Träumen
- Fantasiereisen in den Alltag: Schule, Geschwister, Eltern
- Imagination nutzen, um Ängste zu bewältigen
- Wie Kinder Wertschätzung lernen – für sich selbst und andere
- Weitere Themen für ein Mentaltraining mit Kindern sind: Selbstvertrauen stärken, mehr Freude (in der Schule) haben, sich besser konzentrieren, effektiver lernen, Prüfungen erfolgreich meistern etc.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie selbst in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, um sich selbst in einen entsprechenden Zustand von Entspannung und Klarheit versetzen zu können, z.B. Meditationslehrer, Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung, Kursleiter/in Autogenes Training. Es ist auch möglich, dass Sie diese Vorkenntnisse durch eine Zertifizierung eines anderen Instituts nachweisen (bitte vorab zur Prüfung einreichen).

#### Dauer

2 Tage, 32 UE / 24 Std. (inkl. Blended Learning)

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für mentales Training Kindern“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Resilienztraining für Kinder - Modul 2G



### Ausbildung zum Kursleiter Resilienz für Kinder

**B**ei der Ausbildung Kursleiter Resilienz für Kinder geht es darum, zu lernen wie man mit verschiedenen Übungen und Methoden in einem Kurs Kinder dabei unterstützen kann, ihren Glauben an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu stärken. Durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird es Kindern möglich, bestimmte Ziele als erreichbar anzusehen, auch wenn damit Hindernisse und Anstrengung verbunden sind. Man kann diese mit oder ohne Unterstützung überwinden.

Das Wichtige ist hierbei, dass die Kinder überzeugt sind, die Ziele mit Hilfe der eigenen Fähigkeiten bewältigen zu können. Man spricht bei dieser Eigenschaft von Selbstwirksamkeit.

Resilienz bzw. Widerstandsfähigkeit ist keine angeborene und in allen Bereichen gleich ausgeprägte Eigenschaft, sondern kontextbezogen und erlernbar.

#### Inhalte

- Zentrale Merkmale von Resilienz | Ursprünge der Resilienzforschung
- Das Kinder-Resilienztraining
- Ziele und Nutzen des Resilienztrainings für Kinder
- Resilienzfaktoren | Resilienzmodelle
- Resilienzfaktoren: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Soziale Kompetenz / Empathie, Umgang mit Stress, Stressbewältigungskompetenz, Problemlösekompetenz
- Was versteht man unter Selbstwirksamkeit? | Wie entsteht Selbstwirksamkeit?
- Selbstwirksamkeit bei Kindern stärken
- Spiele und Techniken zur Förderung der Selbstwirksamkeit

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Einerseits können Kursleiter Resilienz für Kinder selbstständig tätig sein und Kurse sowie Workshops leiten, aber auch die Inhalte in ihrem jetzigen Arbeitsbereich integrieren. Z.B. zur Unterstützung bei Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe, aber auch in der Kinderbetreuung sowie in Schulen und Kinder- & Familienzentren.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie selbst in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind, um sich selbst in einen entsprechenden Zustand von Entspannung und Klarheit versetzen zu können, z.B. Meditationslehrer, Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung, Kursleiter/in Autogenes Training. Es ist auch möglich, dass Sie diese Vorkenntnisse durch eine Zertifizierung eines anderen Instituts nachweisen (bitte vorab zur Prüfung einreichen).

#### Dauer

2 Tage, 32 UE / 24 Std. (inkl. Blended Learning)

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter Resilienz für Kinder“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## ZENbo® Yoki Balance Training für Kinder - Modul 2C



### Ausbildung zum ZENbo® YoKi Balance Trainer für Kinder

**Z**ENbo® YoKi Balance Training für Kinder ist ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi für Kinder, wird spielerisch vermittelt und ist in Geschichten und Fantasiereisen eingebettet. Es gibt ZENbo® YoKi Balance Übungen, die nach Tieren benannt sind, wie z.B. Schmetterling, Katze, Flamingo und Hund. Wenn Kinder diese Übungen durchführen, dann erwachen die Tiere wahrhaft zum Leben.

Auch die Asanas, wie beispielsweise der Held, inspirieren die Kinder sehr, geben Mut und neues Selbstvertrauen. Der Held wird dann auch schon mal zum Superman, der Baum (Qi Gong) wiegt sich im Sturm und der Grashalm lässt einfach alle Sorgen und Ängste wie Regentropfen abperlen. So wie die Lotusblüte sich öffnet, so öffnet sich das Herz der Kinder und unterstützt sie in ihrer Natur des Mitgefühls, der Herzlichkeit und der Eigenliebe.

Kinder lernen, durch bewusstes Hinspüren auf die Symptome des Körpers zu achten, sie ernst zu nehmen und erfahren, dass sie sich selbst helfen können (Selbstwirksamkeit). Wie bei ZENbo® YoKi Balance üblich, ist auch das Kindertraining in drei Phasen aufgeteilt.

**Silence - Ankommen und Sammeln:** Wir beginnen, je nach Altersgruppe, mit einer kindgerechten Meditation oder einem Ritual, das den Kindern hilft anzukommen. So ZENtrieren wir uns, machen den Kopf frei, lassen einfach alles los.

**Move - Hauptteil:** Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Kinder-Trainingsprogramms. Manchmal sanft, dann wieder fordernd, so dass die Kinder in ihrem Naturell gefördert werden. Da die Kinder gerne kleine Bewegungsreihen mögen, werden die Übungen in Verse oder Geschichten eingebunden, denen sie dann mit viel Spaß und Enthusiasmus folgen.

**Relax & go | End- und Entspannungsphase:** ZENbo® YoKi Balance, das etwas andere Kinderyoga, wird mit einer kindgerechten Entspannungsreise ergänzt, welcher die Kinder im Liegen zuhören können. Und ganz zuletzt wird der „ZEN-Koan für Kinder“ mitgegeben. Dieser ist eine positive Formel, die den Kindern zu mehr Mut, Selbstvertrauen usw. verhelfen kann.

#### Inhalte

- Die Wirkung von Yoga, Qi Gong auf Kinder
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit / dem Umgang mit Kindern
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Yoga, Qi Gong bei Kindern
- Kurzer Einblick in die Meditation mit Kindern
- Verschiedene kindgerechte Übungen
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

#### Voraussetzungen

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning

\*\*Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.

#### Dauer

2 Tage, 21 UE / 16 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter\*\*  
ZENbo® YoKi Balance Trainer für Kinder“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Live Online Seminar - Modul TtK

### Ausbildung Train the Kids

**P**rofessionell und erfolgreich Gruppenkurse und -trainings mit Kindern gestalten und anleiten. Bei der Kursgestaltung und Anleitung von Kindern gibt es einige Besonderheiten zu beachten. Man spricht hierbei davon kindgerecht vorzugehen. Dies spiegelt sich sowohl in der Trainerpräsenz, der Kursgestaltung als auch in der Übungsanleitung wieder. Trainingsart und Methoden können nicht immer 1:1 von Erwachsenen auf Kinder übertragen werden.

Während man beispielsweise in Entspannungskursen gut mit einfachen Überleitungen zur Anleitung von Entspannung übergehen kann, benötigt man bei Kindern oft etwas mehr Vorbereitung. Ebenso ist es wichtig zu wissen, dass man Kinder, die sich nicht auf eine Übung einlassen möchten, anderweitig beschäftigen muss, damit sie die Übung der anderen nicht stören.

#### Inhalte Modul TtK1 – „Trainerkompetenz Kinderkurse & Kinderworkshops“

- Professionelle Gestaltung von Gruppenkursen und -trainings mit Kindern
- Wie man in den Kurs einsteigt und eine Verbindung zu den Kindern schafft
- Einstieg in das Seminar / in den Kurs mit Kindern | Kindgerechte Vorstellungsrunden: „Wir lernen uns gemeinsam kennen“
- Anfangssituationen mit Kindern gestalten – von Anfang an eine Beziehungsebene schaffen
- Rituale schaffen Sicherheit – die Bedeutung des stabilisierenden „Ankers“ für Kinder
- Gemeinsam klare Regeln aufstellen und Grenzen setzen, für ein harmonisches Miteinander
- Kindgerechte Verabschiedung – ein guter Abschluss
- Die Rolle der Eltern – Relevanz und Einbindung für den Transfer in den Kinder-Alltag und das Üben im häuslichen Kontext
- Die eigene Trainerpräsenz – Rückmeldung aus Expertensicht und Feedback von Teilnehmenden

**Modul TtK2 wird nur auf Anfrage durchgeführt, wenn sich mindestens 6 Personen gemeinsam entschließen diese Fortbildung zu absolvieren, fixieren wir einem gemeinsamen Termin.**

#### Inhalte Modul TtK2 „Umgang mit Kindergruppen – was man beim Anleiten von Kindern zu beachten hat“

- Die Besonderheiten bei Kursen mit Kindern und der Unterschied zur Erwachsenenpädagogik
- Das Anleiten von Kindern in Gruppen: was gibt es zu beachten?
- Homogene oder heterogene Kindergruppen – wie sind Kinder „unter einen Hut“ zu bringen?
- Das Für und Wider homogener und heterogener Kindergruppen
- Besonderheiten beim Anleiten von Entspannungsübungen bei Kindern
- Das Anleiten von Kindern üben, mit Rückmeldung aus Expertensicht und Feedback von Teilnehmenden
- Aktivierung der Kinder zur Mitarbeit im Kurs sowie für den Transfer in den Kinder-Alltag
- Kinder zu Übungen im häuslichen Kontext motivieren – welche Möglichkeiten gibt es?
- Einsatz von Übungsprotokollen für Kinder: Möglichkeiten und Grenzen
- Fragen und Antworten rund um das Thema „Kindergruppen anleiten und Kinder anleiten“

#### Voraussetzungen

Sie können ohne Vorerfahrungen an dieser Fortbildung teilnehmen.

#### Dauer

1 Modul, 180 Minuten (+)

#### Abschluss TtK1

Zertifikat Trainerkompetenz „Kinderkurse & Kinderworkshops“

Abschluss TtK1+2 Zertifikat  
Zertifikat „Train the Kids“





## Achtsamkeitscoaching für Kinder - Module 1B, 2B, 2D und 2E



### Ausbildung zum Achtsamkeitscoach für Kinder

**U**nterstützen Sie Kinder als Achtsamkeitscoach dabei wieder mehr im Hier & Jetzt zu leben, sich weniger Sorgen über das zu machen was morgen ist und das was gestern war. Kinder verlernen die Gegenwart zu genießen und einfach sie selbst zu sein, da sie den erwachsenen Vorbildern folgen. Schon die Gedanken an das, was sie erwartet führen dazu, dass sie ihre Freizeit nicht mehr mit Freude erleben. Das Pensum, mit dem sie konfrontiert werden, überfordert sie oft und sie müssen immerzu daran denken, was sie noch alles zu erledigen haben. Das alles führt zu immer mehr Stress.

Die gegenwärtigen Momente zu leben und ganz bewusst zu erleben, können sie mit etwas Hilfe von Ihnen wieder erlernen.

In der Ausbildung Achtsamkeitscoach für Kinder geht es darum, den Kindern mit Meditation, Achtsamkeit und Stressbewältigung den Weg ins Hier & Jetzt präsent zu machen. Kinder sollten nicht so viel an das Morgen denken und über die Vergangenheit grübeln, sondern ihre Kindheit mit Spaß und Freude erleben.

Als Achtsamkeitscoach für Kinder zeigen Sie ihnen wie man kleine Achtsamkeitsinseln in den Alltag integriert, sich an dem was man hat erfreut und weniger danach schaut, was andere haben. Sie bringen ihnen bei, wieder Kind zu sein, indem sie auch ihr eigenes inneres Kind mit an Bord holen.

#### Ausbildungskonzeption

Die Ausbildung mit vier Modulen, die insgesamt aus 10 Tagen Präsenzphase mit 86 Unterrichtseinheiten besteht, bietet Ihnen neben einer persönlichen Betreuung und professioneller Organisation der Fortbildungsmodule, viel Spaß bei der Ausbildung.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig + Blended Learning
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig

Als Achtsamkeitscoach für Kinder können Sie in verschiedenen Bereichen tätig werden, wie z.B. in Kindergärten und Schulen, in der Tagesbetreuung, der VHS oder in privater Praxis.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Achtsamkeitscoach für Kinder zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Achtsamkeitscoach für Kinder abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitscoach für Kinder“

sowie  
 „Meditationslehrer“  
 „Meditationslehrer für Kinder“  
 „Achtsamkeitstrainer für Kinder“  
 „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung mit Kindern\*\*“

und Teilnahmebestätigung  
 „Anti Stress Training für Kinder“

\*Konzept § 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



Foto © Konradbak – stock.adobe.com

## Achtsamkeitspädagogik für Kinder - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Achtsamkeitspädagogen für Kinder

In der Ausbildung Achtsamkeitspädagoge für Kinder erlernen Sie verschiedene Möglichkeiten um Kindern die Achtsamkeit näher zu bringen sowie Stressbewältigungsmethoden, die Sie im Einsatz mit Kindern nutzen können.

Mit dieser Ausbildung sind Sie in der Lage Kurse, Workshops und Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten anzubieten, sogar Erwachsene einzubeziehen, z. B. die Eltern der Kinder, da auch das Modul 1B – Meditationslehrer (Erwachsene) im Ausbildungspaket enthalten ist.

Die Ausbildung Achtsamkeitspädagoge für Kinder ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. Der zeitliche und finanzielle Rahmen (bei Einzelbuchung) kann daher individuell gestaltet werden.

Wenn Sie alle erforderlichen Module des Gesamtpaketes absolviert haben, erhalten Sie zu den Einzelzertifikaten auch das Zertifikat Achtsamkeitspädagoge für Kinder.

Die Ausbildung ermöglicht das Sammeln weitreichender praktischer Erfahrungen im Anleiten von Gruppen und vielseitige Selbsterfahrung.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer (Erwachsene) - Modul 1B | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig + Blended Learning
- ZENbo® Balance Trainer für Kinder - Modul 2C | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig

#### Ihre Vorteile

Durch die modulare Aufbauweise können Sie die Termine für die jeweiligen einzelnen Ausbildungsteile frei wählen und sind nicht an einen festen Zeitraum gebunden. Das heißt, Sie belegen die Termine die Ihnen am besten passen und legen somit den Zeitraum auf Ihre individuellen Bedürfnisse fest.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie schon nach Abschluss der einzelnen Ausbildungen auf dem Weg zum Achtsamkeitspädagogen für Kinder verschiedene Zertifikate (z.B. Meditationslehrer) erhalten und nicht bis zum Ende warten müssen, um Kurse und Seminare anzubieten. Darüber hinaus können Sie auch unsere Intensivausbildungen mit Einzelmodulen kombinieren. Die Ausbildungen der Einzelmodule finden in der Regel am Wochenende statt und können in Präsenz, Live-Online oder als Fernlehrgang absolviert werden.

#### Abschluss

Zertifikat „Achtsamkeitspädagoge für Kinder“

sowie  
 „Meditationslehrer“  
 „Anti Stress Trainer für Kinder“\*  
 „Meditationslehrer für Kinder“  
 „ZENbo® Balance Trainer für Kinder“  
 „Achtsamkeitstrainer für Kinder“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



Foto © K.F.L. / Fotolia.com

## Entspannungspädagogik für Kinder - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder

In der Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder erlernen Sie zahlreiche Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden, die Sie im Einsatz mit Kindern nutzen können.

Mit dieser Ausbildung zum Entspannungspädagogen für Kinder sind Sie in der Lage Kurse, Workshops und Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten anzubieten, sogar für Erwachsene (z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung).

Unsere Ausbildung ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. So kann der zeitliche und finanzielle Rahmen individuell gestaltet werden.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig  
+ Blended Learning
- ZENbo® YoKi Balance Trainer für Kinder - Modul 2C | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig

#### Ihre Vorteile

Durch die modulare Aufbauweise können Sie die Termine für die jeweiligen einzelnen Ausbildungsteile frei wählen und sind nicht an einen festen Zeitraum gebunden. Das heißt, Sie belegen die Termine, die Ihnen am besten passen, und legen somit den Zeitraum auf Ihre individuellen Bedürfnisse fest.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie schon nach Abschluss der einzelnen Ausbildungen auf dem Weg zum Entspannungspädagogen für Kinder verschiedene Zertifikate (z.B. Kursleiter Progressive Muskelentspannung) erhalten und nicht bis zum Ende warten müssen, um Kurse und Seminare anzubieten.

#### Abschluss

Zertifikat „Entspannungspädagoge für Kinder“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Entspannungstrainer für Kinder“\*
- „Anti Stress Trainer für Kinder“\*
- „Meditationslehrer für Kinder“
- „ZENbo® YoKi Balance Trainer für Kinder“
- „Achtsamkeitstrainer für Kinder“

inkl. **BONUSMATERIAL eLearning**  
**Trainerwerkstatt: Existenzgründung & Marketing + Stimmtraining**

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Mentalcoaching für Kinder - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Mentalcoach für Kinder

In der Ausbildung Mentalcoach für Kinder erlernen Sie Kinder zu unterstützen sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Entspannung, Meditation, Stressbewältigung, ZENbo und Mentaltraining sind die Grundlagen für das Mentalcoaching mit Kindern.

Häufig wissen die Kleinen nicht, dass sie selbst in der Lage sind Veränderungen zu bewirken. Sie denken, dass sie einer Situation ausgeliefert sind und leider dann oft still. Während sich dies bei manchen von ihnen in körperliche Symptomen, wie Bauch- oder Kopfschmerzen zeigt, sind andere sehr zornig über die erlebte Ohnmacht und haben unkontrollierte Wutanfälle. Und wieder andere Kinder ziehen sich in sich selbst zurück, in eine Art Schneckenhaus, werden teilnahmslos und traurig. Sie können als Mentalcoach für Kinder, mit einem Koffer voller Werkzeuge, die passenden Methoden wählen und den Kindern neue Wege aufzeigen wie sie mit den Herausforderungen, die ihnen begegnen besser umgehen können.

#### Ausbildungspaket Mentalcoach

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig **wahlweise statt Modul 1A:**
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig
- Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig + Blended Learning
- ZENbo® Balance Trainer für Kinder - Modul 2C | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig

#### Ausbildungspaket Mentalcoach Plus

zusätzlich mit

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig **UND**
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Als selbstständiger Mentalcoach für Kinder unterstützen Sie die Kleinen dabei ihre mentalen Fähigkeiten zu erkennen und weiter auszubauen. Ihr Einsatzbereich kann hierbei sehr vielfältig sein, wie z.B. in Kindergärten und Schulen, in der Tagesbetreuung oder auch in privater Praxis. Um das Zertifikat zum Mentalcoach für Kinder zu erhalten, ist es notwendig alle zuvor genannten Ausbildungsmodule abgeschlossen zu haben.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Mentalcoach für Kinder“ zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Mentalcoach für Kinder abgeschlossen zu haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Mentalcoach für Kinder“

sowie

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\* oder
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Entspannungstrainer für Kinder“\*
- „Anti Stress Trainer für Kinder“\*
- „Meditationslehrer für Kinder“
- „ZENbo® Balance Trainer für Kinder“
- „Achtsamkeitstrainer für Kinder“
- „Mentaltrainer für Kinder“
- „Kursleiter mentales Training für Kinder“
- „Kursleiter Resilienz für Kinder“

mit 1A und 1F

#### Abschluss

Zertifikat „Mentalcoach für Kinder Plus“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ



## Mentaltraining für Kinder - Module 2D, 2F und 2G



### Ausbildung zum Mentaltrainer für Kinder

Unsere Ausbildung zum Mentaltrainer für Kinder kombiniert verschiedene Kursleiterqualifikationen, die in der Kombination eine Vielzahl an Qualifikationen und Kenntnisse vermitteln. Kinder mental zu stärken ist vor allem in Zeiten stetigen Wandels und wachsender Unsicherheit sehr wichtig, damit sie sich selbst beruhigen können und eine innere Sicherheit verspüren.

#### Ausbildungskonzeption

Die Ausbildung zum Mentaltrainer für Kinder ist ein Ausbildungspaket, das mehrere Module kombiniert. Diese Ausbildungsmodule, die zum Abschluss „Mentaltrainer für Kinder“ führen, sind so zusammengestellt, dass Sie die Fähigkeit erlangen, Kinder dabei zu begleiten zu mehr mentaler Stärke zu gelangen. Es ist auch für Kinder immer wichtiger geworden, ein Bewusstsein darüber zu erlangen, dass sie selbst über innere Stärke verfügen und sich auch selbst helfen können.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig + Blended Learning Online-Selbstlern-Einheiten 8 Std.
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig + Blended Learning Online-Selbstlern-Einheiten 8 Std.

#### Ausbildungspaket Plus

zusätzlich mit

- Meditationslehrer - Modul 1B (Erwachsene) | 2-tägig

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Einerseits können Mentaltrainer für Kinder selbstständig tätig sein und Kurse sowie Workshops leiten, aber auch die Inhalte in ihrem jetzigen Arbeitsbereich integrieren. Z.B. zur

Unterstützung bei Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe, aber auch in der Kinderbetreuung sowie in Schulen und Kinder- & Familienzentren.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren für Erwachsene ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig + Blended Learning oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

#### Abschluss

Zertifikat „Mentaltrainer für Kinder“

sowie

„Meditationslehrer für Kinder“  
 „Kursleiter mentales Training für Kinder“  
 „Kursleiter Resilienz für Kinder“

#### mit Modul 1B

#### Abschluss

Zertifikat „Mentaltrainer für Kinder Plus“

zusätzlich

„Meditationslehrer“

Aktuelle Termine unter

[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)





## Resilienztraining für Kinder - Module 2D, 2B und 2G



### Ausbildung zum Resilienztrainer für Kinder

**U**nser Ausbildung zum Resilienztrainer für Kinder kombiniert verschiedene Kursleiterqualifikationen, die in der Kombination eine Vielzahl an Qualifikationen und Kenntnisse vermitteln. Kinder mental zu stärken ist vor allem in Zeiten stetigen Wandels und wachsender Unsicherheit sehr wichtig, damit sie sich selbst beruhigen können und eine innere Sicherheit verspüren.

#### Inhalte

Die Ausbildung zum Resilienztrainer für Kinder ist ein Ausbildungspaket, das mehrere Module kombiniert. Diese Ausbildungsmodule, die zum Abschluss „Resilienztrainer für Kinder“ führen, sind so zusammengestellt, dass Sie die Fähigkeit erlangen, Kinder dabei zu begleiten zu mehr mentaler Stärke zu gelangen. Es ist auch für Kinder immer wichtiger geworden, ein Bewusstsein darüber zu erlangen, dass sie selbst über innere Stärke verfügen und sich auch selbst helfen können.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Anti-Stress-Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig + Blended Learning
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig + Blended Learning Online-Selbstlern-Einheiten 8 Std.

#### Ausbildungspaket Plus

zusätzlich mit

- Meditationslehrer - Modul 1B (Erwachsene) | 2-tägig

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren für Erwachsene ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig + Blended Learning oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

#### Abschluss

Zertifikat „Resilienztrainer für Kinder“

#### mit Modul 1B

#### Abschluss

Zertifikat „Resilienztrainer für Kinder Plus“

sowie

„Meditationslehrer für Kinder“  
„Achtsamkeitstrainer für Kinder“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Meditation Schwerpunkt Chakren - Modul 3A



### Ausbildung zum Meditationslehrer - Schwerpunkt Chakren

**B**ei dieser Fortbildung stehen die Chakren im Mittelpunkt. Ein Übungssystem, dass sowohl auf die körperliche Gesundheit (durch die Bewegungseinheiten) und die spirituelle Entwicklung gerichtet ist. Chakra Meditation vereint Atem-, Entspannungs-, Meditations- und Körpertechniken. Für jedes der sieben Hauptchakren gibt es eine eigene Übungseinheit.

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum Meditationslehrer - Modul 1B.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch an der Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

#### Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen:

- Die Chakren Theorie
- Die Hauptchakren: Wurzelchakra, Sakralchakra, Nabelchakra (Solarplexus-Chakra), Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra (drittes Auge), Kronenchakra
- Nebenchakren: Hand- & Fußchakren
- Chakrenmeditation
- Handmudras
- Techniken & weitere Möglichkeiten zur Aktivierung und Harmonisierung der Chakren
- Chakra-Übungen
- Sieben Schritte Chakra-Programm
- Aufbau & Ablauf eines Chakra Kurses

Wir bieten Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.

#### Dauer des Fernlerngangs

4 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer - Schwerpunkt Chakren“

Wer das Modul 1B sowie die drei Module 3A, 3B, und 3C absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer Advanced“

Aktuelle Termine unter [www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Renato Francia / Fotolia.com

## Meditation Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille - Modul 3B



### Ausbildung zum Meditationslehrer - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille

**B**ei dieser Fortbildung stehen die Seele, die Stille und die Sinne im Fokus.

Für unser Seelenleben spielen innere Bilder und bildhafte Vorstellungen eine wichtige Rolle. Sie stellen einen sehr großen Teil unseres Erlebens dar und auch wenn wir dies nicht bewusst wahrnehmen, wir konstruieren unsere Welt mit Bildern.

Die Sinne dienen unserer Wahrnehmung. Meistens sind wir uns nicht im Klaren darüber, wie viele Sinnen im Einsatz sind.

- Das Sehen - die visuelle Wahrnehmung,
- das Hören - die auditive Wahrnehmung,
- das Riechen - die olfaktorische Wahrnehmung,
- das Schmecken - die gustatorische Wahrnehmung,
- und das Tasten - die taktile Wahrnehmung.

Wir werden bewusster unsere 5 Sinne und noch weitere aufmerksam einsetzen.

#### Inhalte

- Unsere Seele und das Unbewusste
- Innere Bilder und ihre Botschaften
- Die Reise ins Innere
- Die Begegnung mit dem „inneren Kind“
- Mein Seelenhaus
- Erleben mit allen Sinnen
- Die "allgemeine" Wahrnehmung
- Die Stille - Kannst du die Stille hören?
- Stille Meditationen, die Stille hinter den Geräuschen wahrnehmen

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum Meditationslehrer - Modul 1B.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch an der Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

Wir bieten Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille“

Wer das Modul 1B sowie die drei Module 3A, 3B, und 3C absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer Advanced“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Meditation Schwerpunkt Bewegung & Klang - Modul 3C



### Ausbildung zum Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung & Klang

**B**ei dieser Fortbildung liegt der Fokus auf der Erfahrung von Bewegung und Klang. Als „Bewegte Meditation“ kennt man unter anderem Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga und manchmal sind einem auch die aktiven, dynamischen Meditationen von Osho ein Begriff, bei denen die Bewegung den Gegenstand der Meditation darstellt. Darüber hinaus gibt es freien meditativen Tanz, Trance-Dance und andere Tänze, die therapeutisch eingesetzt werden. Alle haben eines gemeinsam, sie bringen uns näher zu uns selbst, zu unserer Persönlichkeit, zu dem was in uns „schlummert“. Wir werden das Eine oder Andere gemeinsam durchführen und Sie erfahren, wie man eine Kursstunde zu diesem Thema aufbauen kann. Lassen Sie sich überraschen!

Der zweite Schwerpunkt ist der Klang. Bei Meditation und Klang fällt den meisten Menschen die Klangschale ein, der Gong und vielleicht auch noch ein Zimbel, aber es gibt noch andere Klangkörper. Darüber hinaus können auch Naturgeräusche, Gesang oder synthetische Klänge genutzt werden. Weitere Varianten sind auch singen und musizieren, Vokale tönen, Mantren rezitieren bzw. „Chanten“. Auch Naturgeräusche können bei der Meditation ihren Einsatz finden, u.a. Meeresrauschen, Bachplätschern, Windgeräusche, Blätterrauschen, Vogelgezwitscher, Bienensummen. Eine schöne Möglichkeit ist, eine geführte Meditationsreise anzuleiten bei der immer wieder Naturklänge vorkommen. Gemeinsam werden wir bei dieser Fortbildung einige Möglichkeiten ausprobieren. Erfahren Sie wie Ihr Körper schwingt und Resonanz entsteht. Lassen Sie sich inspirieren.

#### Inhalte

- Bewegung und Klang sind meditativ?
- Aktive Meditation / Bewegte Meditationen / Entspannung in Bewegung
- Mantren in der Meditation / Mantren gemeinsam chanten (singen)
- Einsatz von Klangschalen bei der Meditation
- Meditative Tänze und Bewegungen
- Gibt es eine Wirkung von Schwingungen auf den Körper, den Geist und die Seele?
- Resonanz, Dissonanz und Schwingung

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum Meditationslehrer - Modul 1B.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch an der Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung & Klang“

Wer das Modul 1B sowie die drei Module 3A, 3B, und 3C absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer Advanced“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Wavebreakmedia/Micro / Fotolia.com

## Meditation Business - Modul 3D



### Ausbildung zum Meditationslehrer Business

**S**ie möchten gerne Meditationskurse im Business- und Unternehmenskontext anbieten? Dann ist dieses Aufbaumodul für Sie geeignet, um die Meditationsanleitungen, die Sie im Modul 1B - Meditationslehrer erlernt haben zu vertiefen und spezielle Übungen zu erlernen bzw. zu üben, die sich für den Kontext im Unternehmen eignen.

Immer mehr Unternehmen möchten ihre Mitarbeiter beim Erreichen einer Balance zwischen Arbeit und Privatleben, Wohlbefinden und Stress, Entspannung und Anspannung unterstützen. Hierfür gibt es neben den klassischen Entspannungsverfahren, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auch die Möglichkeit durch Meditation zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu gelangen.

Meditation wird nun auch häufiger mit Wissenschaft und neurologischen Studien in Verbindung gebracht. Es gibt Artikel und Fernsehsendungen, die darüber berichten, dass Meditation und Achtsamkeit der Gesundheit dienen, Stress abbauen, die grauen Zellen beleben und so dem Altern vorbeugen.

Alle zwei Jahre findet zum Thema Meditation ein Kongress in Berlin statt, mit namhaften Wissenschaftlern, die Vorträge halten und wissenschaftliche Studien vorstellen. Auch Manager und Führungskräfte großer Unternehmen, die sich als Meditierende „outen“, trifft man dort. Ebenso werden Beispiele der Umsetzung von Meditation im eigenen Unternehmen aufgezeigt, die anderen Firmen inspirieren können.

Immer mehr Unternehmen haben vielfältige Angebote zu Gesundheitsthemen, die Mitarbeiter und Führungskräfte fit, gesund und produktiv halten sollen. Angefangen beim sogenannten Betriebssport, der seine Wurzeln im Breiten- und Freizeitsport hat, geht es über

Yoga und klassische Entspannungskurse wird das Thema Meditation im Business auch immer interessanter.

Nur wie kann Meditation im Unternehmen aussehen? Die Bereitschaft den Mitarbeitern einen Kurs anzubieten, bei dem sie zur Ruhe kommen können und Kraft tanken, ist vielerorts da. Aber bitte ohne Räucherstäbchen, Buddhafiguren und dem Singen von „Ohm“. Es sollen keine spirituellen Ideologien und religiösen Ansichten vermittelt werden, sondern vielmehr soll der Nutzen der Meditation für Produktivität und Gesundheit hat ausgeschöpft werden.

>>>

*Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.*

Buddha

Dauer des Fernlerngangs

3 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer Business“

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen:

- Wie kann Meditation im Unternehmen umgesetzt werden?
- Säkulare Meditation - Meditation im Unternehmen ist Meditation ohne Religion
- Übungen für den Einsatz in einem Meditationskurs im Unternehmen
- Wie Meditation Stress reduziert
- Wieso Meditation für Mitarbeiter anbieten?
- Meditation für den Berufsalltag
- Meditation-to-go
- Welche Methoden eignen sich für welche Zielgruppe?
- Meditation für Mitarbeiter und Führungskräfte

Sie erhalten bei dieser Ausbildung nachfolgende Konzepte zur Umsetzung

- einen 8-wöchigen Kurs „Meditation im Business“
- einen Einführungsworkshop „Meditation“ (halber Tag)
- einen Tagesworkshop zur „Einführung in die Meditation“
- sowie einen Auftag „Meditation im Unternehmen“

Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Meditationslehrer Business

Die Ausbildung ist so konzipiert worden, dass Sie Kurse in einem Unternehmen anbieten können. Es geht um Meditation im Business- und Unternehmenskontext.

Das Konzept der Ausbildung Meditationslehrer Business Diese Ausbildung hat Workshop-Charakter und ist auf Interaktion ausgerichtet.

Aufbaumodule, die sich zur Ergänzung von Meditation im Business- & Unternehmenskontext eignen sind z.B. Achtsamkeitstrainer, Stressmanagement Trainer sowie Trainer für Betriebliches Stressmanagement.

Ebenso ist eine Vertiefung Ihrer Meditationskenntnisse möglich durch die Aufbaumodule:

- Chakren - „Chakra Balance“ - Modul 3A
- Seele, Sinne, Stille - Modul 3B
- Bewegung und Klang - Modul 3C

Voraussetzungen

Bevor Sie das Modul 3D - Meditationslehrer Business absolvieren können, ist es Voraussetzung **vorher** die zweitägige Ausbildung Meditationslehrer - Modul 1B abzuschließen.

Die Meditationslehrer Business Ausbildung lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:





## Meditation - Module 1B, 3A, 3B, 3C, 1C (1+2) und 8A



### Ausbildung zum Meditationslehrer Professional

**D**ie Definition des Wortes Meditation leitet sich aus dem Lateinischen meditatio ab, was sinngemäß so viel bedeutet wie das „Nachdenken über etwas“. Die Verbindung geht aber noch weit tiefer, denn meditatio findet seinen Ursprung beim Lateinischen mederi und medius.

Dies kommt dem eigentlichen „Sinn“ der Meditation tatsächlich nahe, der Weg in die eigene Mitte und die damit verbundene innere Heilung. Dies war früher auch der wirkliche Zweck von Medizin. Den Einzelnen wieder zu seiner inneren Mitte zu führen und damit zum Einklang mit sich und dem Leben.

Kein Arzt wird heute bestreiten können, dass die Schulmedizin, die ihm zur Verfügung steht, letztlich mehr oder weniger nutzlos ist, wenn sie nicht auf eine bereitwillige Haltung des Patienten trifft. Insofern ist es auch nicht verwunderlich, dass Meditation gerade im Hinblick auf chronische Erkrankungen einen positiven Heilungsprozess unterstützt und dieser auch empirisch in vielen Studien belegt ist.

Immer mehr Mediziner erkennen dies an und versuchen, oftmals sogar zu ihrem eigenen finanziellen Nachteil, mehr in diese ursprüngliche Richtung zurück zu kehren. Als Beispiel sei hier nur die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) genannt, die im Westen durch die Akkupunktur bekannt geworden ist. Auch diese hat ihren Anfang in der Meditation und ist mehr als reines „Nadeln“ setzen. Sie möchte den Einzelnen wieder zurück zu seiner Mitte führen.

Der Weg zu unserer inneren Mitte führt über bewusstseinsweiternde Erfahrungen, die durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen erreicht werden. Diese sind je nach Tradition eher ruhigen Charakters oder auch sehr lebendig gestaltet.

In der Ausbildung zum Meditationslehrer Professional werden wir alle Facetten der Meditation berühren und jeder kann dadurch erfahren, wie die einzelnen Übungen ganz persönlich auf ihn wirken.

>>>

Wir bieten Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer Professional“

sowie  
„Meditationslehrer“  
Meditationslehrer - Schwerpunkt Chakren“  
„Meditationslehrer - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille“  
„Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung und Klang“  
„Achtsamkeitsrainer“  
„ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

Die Ausbildung ist auf praxisorientierte Übungen ausgelegt, bei denen wir jeweils entsprechend auf die Theorie eingehen. Sie zielt neben dem eigenen Erleben natürlich auch auf den Transfer für die eigene, zukünftige Kursleitung ab. Wir werden gemeinsam die Übungen reflektieren und lassen dadurch die Ausbildung zu einem intensiven Erlebnis für jeden Einzelnen werden. Der Gegenstand der Meditation kann dabei beinahe beliebig sein, so dass sich auch Musizieren und Tanzen auf meditative Art ausführen lassen.

Die Chakren sind ein beliebtes Objekt bei der Meditation und bei unserer Fortbildung mit Schwerpunkt Chakrenmeditation betrachten wir die 7 Hauptchakren sowie die Hand- & Fußchakren näher und lassen Sie zum Inhalt der Meditation werden.

Zur „Stillen Meditation“ werden im Allgemeinen Meditationspraktiken gezählt, die im Sitzen oder Liegen (z.B. beim Yoga – in der Totenstellung) ausgeführt werden und der Meditierende bewegungslos seine Meditation durchführt. Wir haben hierzu die Fortbildung Meditation mit Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille entwickelt.

Als „Bewegte Meditation“ bezeichnet man unter anderem Tai-Chi und Qi-Gong oder auch beispielsweise die Dynamische Meditation von Osho, bei denen die Bewegung den Gegenstand der Meditation darstellt. Unsere Fortbildung Meditation Bewegung & Klang widmet sich der dynamischeren Art von Meditation. Ebenso das ZENbo® Balance, da es als bewegte

Entspannung & Meditation mit Konzentration auf die Atmung eine wundervolle Ergänzung darstellt.

Als „Alltägliche Meditation“ werden Tätigkeiten und Übungen verstanden, die wir mit Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Meditationslehrer Chakren - Modul 3A | 2-tägig
- Meditationslehrer Seele, Sinne, Stille - Modul 3B | 2-tägig
- Meditationslehrer Bewegung & Klang - Modul 3C | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig

#### Einzelbuchung

Der Vorteil der Einzelbuchung ist, dass Sie nacheinander einzelne Module belegen, so wie Sie möchten und ohne weitere Verpflichtung. Demnach bestimmen Sie auch die Dauer Ihrer Ausbildung eigenständig. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Meditationslehrer Professional zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Meditationslehrer Professional abgeschlossen zu haben.

Die Ausbildung Meditationslehrer Professional lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:







Foto © Edyta Pawlowicz / Fotolia.com

## Mentaltraining - Modul 4AN



### Ausbildung zum Kursleiter für Mentales Training

**D**ie Ausbildung zum Kursleiter für Mentales Training beantwortet die Frage „Was ist Mentales Training?“ und vermittelt Wissen und Kenntnisse, die man als Kursleiter benötigt.

#### Mentaltraining im Alltag

Mental trainiert werden wir alle täglich durch unsere Familie, Freunde, Werbung und die Medien. Das Ganze läuft für uns im Alltag relativ unbewusst ab und ohne, dass wir davon Kenntnis nehmen. Dennoch haben alle diese Faktoren einen großen Einfluss auf unser Verhalten und die dazugehörigen Emotionen. In der Psychologie wird dies als Konditionierung bezeichnet. Das Mentaltraining als Trainingsform hat zur Aufgabe, die alten Konditionierungen von destruktiven Mustern und Verhaltensweisen durch neue konstruktive Haltungen zu ersetzen.

#### Die 3 Grundlagen des Erfolgs im Mentalen Training

Wenn man erfolgreiche Menschen aus Wirtschaft, Sport, Politik und vielen anderen Bereichen nach ihrem Erfolgsgeheimnis befragt, so fällt auf, dass immer wieder drei grundlegende Eigenschaften genannt werden.

- Zielsetzung – echte Ziele von falschen Zielen unterscheiden
- Fokussierung – das Ziel klar vor Augen haben und die eigenen Handlungen darauf abstimmen
- Motivation – eine positive Grundhaltung insbesondere dann, wenn es mal nicht „nach Plan“ läuft

#### Techniken des Mentalen Trainings

Um zu diesem Erfolg zu kommen, werden im Mentaltraining u.a. folgende Methoden und Techniken angewendet:

- Visualisierung: Imagination, Hypnose und Katathymes Bildereleben
- Entspannung: Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining
- Bewegung: Ideokinese, Körperbewusstsein und Wahrnehmung

#### Ziele im Mentaltraining

Im mentalen Training werden Ziele und Zielzustände mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden und Techniken „anprobiert“ bzw. durchlebt, um echte Ziele und Wünsche von Träumerei zu unterscheiden. Dabei werden weitere Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg und Glück erkannt und verändert. Die chinesische Kampfsportart Kung Fu bedeutet übersetzt „durch üben etwas erreichen“, was das Mentaltraining als solches sehr gut beschreibt. Denn beim Mentaltraining werden letztlich Ziele durch Wiederholung und Training fokussiert.

>>>

#### Dauer

3 Tage, 32 UE / 24 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Kursleiter für Mentales Training“

Aktuelle Termine unter [www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

Sie möchten mehr über das Mentaltraining erfahren oder selbst andere Menschen mental trainieren? Alle weiteren Schritte erfahren Sie bei unseren Ausbildungen.

Das Modul 4AN – Kursleiter für Mentales Training ist eine Neukonzeption unserer Ausbildung 4A1+2 Mentaltrainer und führt in Kombination mit Ausbildungsmodul 1R – Kursleiter für Resilienz zur Zertifizierung Mentaltrainer.

## Inhalte

### Rund um das Mentale Training

- Die Trainingsformen des Mentaltrainings
- Kognitive Prozesse des Mentaltrainings im Sport
- Mentales Training im „allgemeinen“ Kontext
- Training – der Weg zum Gelingen

### Unser Gehirn – Theorie Aufbau und Funktionen

- Gehirnhemisphären und ihre Zuständigkeitsbereiche
- Das Gehirn als bildererzeugendes Organ
- Die Aktivität der Gehirnhälften

### Resonanz

- Sympathieresonanz, Dissonanz, Kognitive Resonanz
- Gesetz der Resonanz, Gesetz der Analogie
- Das Spiegelgesetz

### Grundannahmen des NLP

- Rapport – Pacing – Leading
- Anker – Ankertechniken
- Arbeiten mit Submodalitäten
- Die Kunst des Reframings
- Metaprogramme

### Was ist Embodiment?

- Körperressource & Körperintelligenz nutzen
- Modellieren & Embodiment
- Übungen zum Embodiment

### Emotionen und Zeitreisen

- Der somatische Marker – Die Sprache des Unbewussten
- Die Intuition trainieren und verstärken
- Reisen mit der Timeline
- Gefühle, Emotionen und Körperintelligenz
- Körperressourcen & Körperintelligenz nutzen

### Training und Übungen zu den Themen:

- Selbstbewusstsein
- Persönlichkeitsentwicklung
- Träume, Wünsche, Ziele
- Übungen für Charakter- & Persönlichkeitsbildung

### Die Archetypen

- Innere Bilder und ihre Botschaften
- Visionen

### Voraussetzungen

Es ist für Sie von Vorteil, wenn Sie in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind und Meditationen bzw. Imaginationen anleiten können. Diese können wir nicht in diesem Modul thematisieren, dennoch ist es eine wichtige Kompetenz, um Teilnehmende im mentalen Training anzuleiten.

Geeignet ist auch Autogenes Training.

Die Ausbildung zum Kursleiter für Mentales Training lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:





## Mentaltraining - Module 1R + 4AN



### Ausbildungspaket zum Mentaltrainer

**W**as ist Mentaltraining? Während Fitnesstraining den meisten Menschen ein Begriff ist, können viele mit dem Begriff Mentaltraining nicht viel anfangen. Beim Fitnesstraining steht der Körper im Mittelpunkt und die sportlichen Aktivitäten zielen darauf ab, ihn gesund und fit zu halten. Mentales Training sorgt für die gleichen Effekte auf geistiger Ebene. Es geht darum, das Zusammenspiel von Körper und Geist bewusst wahrzunehmen. Durch gezieltes Nutzen der geistigen Fähigkeiten, ist mentales Training eine umfassende Methode zur positiven Lebenseinstellung.

Unser Gehirn ist das einzige Organ, dessen Aufbau wir selbst verändern können. Nachdem man es lange für unveränderlich hielt, haben die Neurowissenschaftler herausgefunden, dass man es neu vernetzen kann. Bereiche die häufig angesprochen werden, bilden neue Synapsen und vernetzen sich stärker miteinander und dieser Teil unseres Gehirns wächst sozusagen. Andere Gebiete die wenig genutzt werden bauen die Kontakte zueinander ab und verkümmern.

Mit Mentaltraining haben wir die Möglichkeit neue Gewohnheiten zu verinnerlichen, in dem wir diese im Fokus behalten und uns von den „unerwünschten“ alten Gedankenmustern abwenden. Natürlich geht dies nicht von heute auf morgen, aber je früher Sie beginnen, desto früher können Sie Veränderungen in Gang bringen.

Der Schlüssel zum Erfolg sind Wiederholungen. Aus bewussten Gedanken wird unbewusstes Denken und unsere Gedanken und Handlungen werden sozusagen automatisiert. Dieser Automatismus findet auch heute schon in uns statt, da die bisherige Art & Weise zu denken und handeln über lange Zeit von uns verinnerlicht wurde und nun nicht mehr bewusst gesteuert wird. Gedankenmuster, die wir zu verändern versuchen, haben sich eingeschlichen und machen es uns schwer die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Der Verstand weiß was wir zu tun haben, aber es ist eben nicht leicht sich daran zu halten.

#### Ausbildungspaket

Für die Zertifizierung zum Mentaltrainer sind die Module

- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie in einem Entspannungsverfahren ausgebildet sind. Dies kann sein: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und ähnliche. Um Nachweis wird gebeten. Für die Teilnahme bringen Sie mit: ein Mindestalter von 25 Jahren sowie psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln.

Die Teilnehmer dürfen nicht unter Medikation von Psychopharmaka o.ä. stehen und/oder psychische Beschwerden haben, bzw. sich in therapeutischer Behandlung befinden. In diesem Selbsterfahrungs- und Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar kann es zu emotionalen Stimmungsschwankungen kommen. Sollte Ihr Therapeut einer Teilnahme zustimmen, dann benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie aus seiner Sicht an der Fortbildung teilnehmen können.

Die Weiterbildung ist kein Therapieersatz. Sie dient der Erweiterung und Ergänzung Ihrer beruflichen Qualifikation. Sollten Sie hierzu Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns.

#### Abschluss

Zertifikat „Mentaltrainer“

sowie

„Kursleiter für mentales Training“  
„Kursleiter für Resilienz“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto: © Dana Heilmann / Fotolia.com

## Mentalcoaching - zahlreiche Module Ausbildung zum Mentalcoach



**F**ür die Zertifizierung zum Mentalcoach ist es notwendig die unten aufgeführten Module zu absolvieren. In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen, bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Entspannung ist eine Grundvoraussetzung, um die im Mentaltraining zum Einsatz kommenden Imaginations- und Visualisierungsübungen erfolgreich anzuwenden. Bei der Intensivausbildung ist es möglich, verhältnismäßig schnell in einen entsprechenden Zustand zu gelangen. Wer jedoch Schwierigkeiten hat sich auch im Alltag selbst „herunterzufahren“, sollte dies erlernen.

Die Ausbildung zum Mentalcoach bietet - mit insgesamt 228 Unterrichtseinheiten (UE) und 26 Präsenztage - die Möglichkeit sich vielseitige praktische Erfahrung im Anleiten von Gruppen und Einzelpersonen anzueignen.

### Ausbildungspaket

- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Systemisch Coach - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig

### Ausbildungspaket Plus

zusätzlich mit

- Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B | 3-tägig
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig

### Voraussetzungen

- Bereitschaft für Veränderungsarbeit
- Eine wertschätzende Haltung
- Ressourcenorientierte Einstellung
- Offene Grundhaltung

- Ein positives Menschenbild
- Ein Mindestalter von 25 Jahren
- Psychische und physische Gesundheit und volle Verantwortung für das eigene Handeln

Die Teilnehmer dürfen nicht unter Medikation von Psychopharmaka o.Ä. stehen und/oder psychische Beschwerden haben bzw. sich in therapeutischer Behandlung befinden. In diesem Selbsterfahrungs- und Persönlichkeitsentwicklungsseminar kann es zu emotionalen Stimmungsschwankungen kommen. Sollte Ihr Therapeut einer Teilnahme zustimmen, dann benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie aus seiner Sicht an der Fortbildung teilnehmen können.

Die Weiterbildung ist kein Therapieersatz. Sie dient der Erweiterung und Ergänzung Ihrer beruflichen Qualifikation.

### Abschluss

Zertifikat „Mentalcoach“

sowie

„Stressmanagement Trainer“\*  
„Kursleiter für Autogenes Training“\*  
„Kursleiter für Mentales Training“  
„Kursleiter für Resilienz“  
„Systemischer Coach I“

mit den Modulen 4B und 4C

### Abschluss

Zertifikat „Mentalcoach Plus“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung  
& Marketing + Stimmtraining

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“



## Konfliktmanagement Training - Modul 4B



### Ausbildung zum Konfliktmanagement Trainer

#### Chancen im Konflikt erkennen und nutzen

Die meisten Menschen sehen in Konflikten nur die negativen Seiten und versuchen daher Auseinandersetzungen zu vermeiden. Grundsätzlich ist der Ansatz einer Konfliktprävention bzw. Konfliktprophylaxe zu begrüßen, damit es gar nicht erst zur Eskalation von Konflikten kommt. Aber das Vermeiden kann auch dazu führen, dass Dinge akzeptiert werden, die einem völlig zuwider sind. Im Inneren schwelt der Ärger über eine Situation oder Person, und wächst und wächst. Dies kann dazu führen, dass die so entstandene Wut eines Tages aus einem herausbricht. Für das Umfeld kommt dies wie aus heiterem Himmel, da man ja zuvor nie etwas über den eigenen Unmut gesagt hatte. Konflikte bieten durchaus auch produktive Möglichkeiten, die man entdecken und nutzen kann, wenn man sie offen anspricht.

#### Konflikte ansprechen - Konfliktgespräch führen

Es gibt Situationen, in denen es durch Missverständnisse zu eingefahrenen Konflikten zwischen Kollegen, Freunden, Familienmitgliedern etc. kommt und das alles nur, weil man nie über die Ursache und den Auslöser des Konflikts gesprochen hat. Auseinandersetzungen und Konflikte gehören zum Leben dazu und sollten zunächst einmal wertfrei angenommen werden. Selten werden Konflikte gelöst, wenn man sie ignoriert oder umgeht. Mit einer reflektierten Herangehensweise jedoch hat man gute Lösungschancen.

Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Aspekte von Konflikten kennen und wie Konflikte bewältigt und geregelt werden können. Je nachdem, welchen Konfliktstil die Beteiligten pflegen und um welche Konfliktart es sich handelt, sind andere Strategien zur Konfliktlösung möglich. Daraus können dann individuelle Konfliktmanagementtrainings konzipiert sowie Seminare und Workshops mit Übungen aus dem Konfliktmanagement ergänzt werden.

#### Inhalte und Ziele

- Grundannahmen von Konflikten
- Konfliktbewältigung durch Konfliktprävention
- Konflikte und Chancen
- Aus Konflikten lernen
- Konfliktarten und Konfliktlösungen
- Konfliktstile
- Umgang mit Kritik - Kritikfähigkeit
- Analyse von Konflikten
- Akzeptanz konstruktiver Kritik, Kritik nehmen und geben
- Eskalationsstufen von Konflikten
- Konflikten konstruktiv begegnen - Konflikte ansprechen
- Das Harvard-Verhandlungskonzept
- Konfliktmanagement-Strategien

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen die Ausbildung zum Kommunikationstrainer, jedoch ist eine Teilnahme auch ohne diese Vorqualifikation möglich.

**Ab Ende 2024 nur noch als Fernlehrgang verfügbar!**

#### Dauer

3 Tage, 27 UE

#### Abschluss

Zertifikat „Konfliktmanagement Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Kommunikationstraining - Modul 4C

### Ausbildung zum Kommunikationstrainer



#### **A**chtsame Kommunikation - wertschätzende Kommunikation

Unser Ansatz steht für eine achtsame Kommunikation, die wertschätzende Haltungen fördert. Sie basiert auf Grundlagen der Resilienzforschung und insbesondere folgende Resilienzfaktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle:

Impulskontrolle, Emotionsregulation, Empathie, Kausalanalyse (bei Konflikten), realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Im ersten Schritt der achtsamen Kommunikation geht es darum eine Wertschätzung für sich selbst zu erfahren, denn wir erkennen oftmals nicht, dass es destruktive innere Dialoge sind, die letztlich zu Konflikten mit anderen führen. Echte Wertschätzung dem Wesen eines Menschen gegenüber ist nicht abhängig von seinen Taten oder Leistungen.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die man durch formelle Übungen trainieren kann und die so nach und nach ihren Ausdruck im Informellen findet. Hierbei meinen wir nicht, dass Sie den ganzen Tag „grinsend“ und „auf Wolken schwebend“ unterwegs sein müssen, sondern vielmehr geht es um das bewusste Wahrnehmen von Situationen im Alltag und die daraus resultierenden Interaktionen mit der Umwelt.

Jeder kennt den Satz von Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Er sagt damit, dass auch jedes Verhalten kommunikativen Charakter hat. Dieser Grundsatz ist auch als metakommunikatives Axiom bekannt. Er entwickelte eine Kommunikationstheorie, die auf fünf sachlichen Grundsätzen (Axiomen) aufbaut.

#### Inhalte und Ziele

- Grundannahmen der Kommunikation
- Sender-Empfänger-Modell nach Shannon & Weaver
- Transaktionsmodell nach Eric Berne (Ich bin o.k. - Du bist o.k.)
- Das „Vier-Ohren-Modell“ / „Vier-Seiten-Modell“
- Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun: Sachinformation, Selbstkundgabe, Beziehungshinweis, Appell
- Axiome der Kommunikation nach Watzlawick
- Einblick in gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Nonverbale Kommunikation / Körpersprache: Gestik, Mimik, Körperhaltung, Proxemik
- Den eigenen Kommunikationsstil reflektieren
- Konnotation & Denotation

#### Voraussetzungen

Es ist von Vorteil, wenn Sie Erfahrung im Bereich Kommunikation mitbringen. Darüber hinaus empfehlen wir die Ausbildung zum Mentaltrainer oder eine ähnliche Vorqualifikation.

#### Ausbildungsmöglichkeit

Fernstudium im Rahmen von Ausbildungspaketen

#### Abschluss

Zertifikat „Kommunikationstrainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Systemisches Coaching - Modul 4E (1+2)



### Systemischer Coach I

**S**ystemisches Coaching ist aus verschiedenen geistigen Strömungen entstanden. Die Grundlagen der systemischen Beratung basieren nicht, wie bei anderen Beratungs- & Therapieformen auf Gründern oder einem einheitlichen theoretischen Gebäude.

Systemische Beratung fußt grundlegend auf der Systemwissenschaft sowie der Kybernetik und auf Informations- und Kommunikationstheorien. Das Wort „systemisch“ hat sich aus dem griechischen „systema“ (= „das Zusammengesetzte“) herausgebildet. Die systemische Beratung lässt sich als theoriegeleitete Erfahrungswissenschaft beschreiben, welche sich in permanentem Wandel und Weiterentwicklung befindet. Dementsprechend ist sie nicht als einheitliches Theoriegebilde zu verstehen, da sowohl die Systemwissenschaft und Kybernetik als auch die Informations- und Kommunikationstheorie sowie die humanistische Psychologie: Psychodrama, Gestalttherapie, klientenzentrierte Verfahren, entscheidenden Einfluss hatten.

Wir werden beleuchten was kennzeichnend für ein systemisches Coaching ist. Stellen Interventionen vor die beim systemischen Arbeiten typisch sind. Systemische Fragen sind hierbei wohl die bekannteste Intervention, die in der Literatur auf unterschiedlichste Art und Weise kategorisiert und sortiert werden. Zirkuläre Fragen können jedoch gleichzeitig hypothetische Fragen, Fragen zur Unterschiedsbildung und Zukunftsfragen sein.

Dieses Modul beleuchtet das Systemische Coaching und ermöglicht den Teilnehmern einen praxisbezogenen Blick auf die Beratungs- und Interventionsmöglichkeiten dieser Coachingausrichtung. Das Modul 4E ist auch Bestandteil unserer Ausbildungspakete, welche die Bezeichnung Coach tragen, um ein Verständnis für Coaching und eine Struktur für Coachingprozesse zu vermitteln. Die fachspezifischen Werkzeuge zur Vermittlung von Entspannung,

Stressbewältigungskompetenzen oder mentaler Stärke werden in den themenbezogenen Modulen vermittelt und durch das Systemische Coaching abgerundet.

#### Interaktion bei den Live-Online Ausbildungsmodulen

Unsere Fortbildungsseminare sind bewusst so konzipiert, dass sie nicht nur interaktiv und einnehmend, sondern auch abwechslungsreich gestaltet sind. Es erwarten Sie dynamische Lernphasen, die Ihren Lernprozess bereichern und vertiefen in Kombination mit kollaborativen Phasen, in denen Sie die Gelegenheit haben, mit Ihren Mitschülern zusammenzuarbeiten. Durch Partner- und Kleingruppenübungen können Sie neue Perspektiven gewinnen, Ihre Ideen austauschen und gemeinsame Lösungen erarbeiten.

Ihr/e Dozent/in steht Ihnen natürlich immer zur Seite, um Ihnen wichtige Inhalte zu vermitteln und den Austausch im Plenum zu leiten. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen und Einsichten mit dem Dozenten und der gesamten Gruppe zu teilen, um voneinander zu lernen und Ihr Verständnis zu vertiefen. Machen Sie sich bereit für ein lebendiges, interaktives und bereicherndes Lernerlebnis, das Sie fachlich voranbringt, ohne Sie zu überfordern!

>>>

#### Dauer Präsenz

**4E1:** 2 Tage, 24 UE / 16 Std. (+ Blended Learning) neue erweiterte Konzeption

#### Abschluss

Teilnahmebestätigung „Systemisches Coaching“

**4E2:** 2 Tage, 24 UE / 16 Std. (+ Blended Learning) neue erweiterte Konzeption

#### Abschluss

Zertifikat „Systemischer Coach I“

## Inhalte und Ziele

- Definition von Coaching
- Abgrenzung Coaching und Therapie
- Ethische Leitlinien für den Coachingprozess
- Grundkonzepte der Beratung im Coachingprozess
- Systemische Haltung als Grundlage des Coachings
- Interventionen der Systemischen Beratung

## Systemisches Fragen

- Wirklichkeitsbeschreibung
- Systemische Gesprächsführung
- Unterschiedliche Fragearten
- Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion

## Fragetechniken und Interventionen für Coachingprozesse trainieren

- Professionellen Coachingprozess aufbauen
- Ablauf im systemischen Coaching – Typische Coachingphasen
- Vorgespräch und Erstgespräch, Start und Problemdefinition, Zielerarbeitung, Auftragsklärung, Kontraktgestaltung
- Struktur einer Coachingsitzung
- Gestaltung der Abschlussphase eines Coachingprozesses
- Evaluation von Coachingprozessen

## Abschluss

Sie erhalten das Teilnahmezertifikat „Systemisches Coaching“ (wenn Sie das Modul 4E1+2 im Rahmen eines Pakets in 2022 oder 2023 gebucht haben). Bei der Buchung ab 2024 erhalten Sie das Zertifikat „Systemischer Coach I I“ (nach bestandener Prüfungsaufgabe, Einsenden und bestehen der Abschlussarbeit). Diese besteht aus Übungsaufgaben auf der Online-Lernplattform sowie dem Einsenden einer Hausarbeit (Protokoll individueller Coachings; Fallstudien). Ab 2024 werden Ihnen auf der Lernplattform weiterführende Lerninhalte in einer erweiterten Lernkonzeption „Blended Learning“ zur Verfügung gestellt.

## Pferdegestütztes Einzelcoaching (inklusive)

Wer möchte hat die Möglichkeit im Rahmen der Module 4E1+2 ein „Pferdegestütztes Coaching“ in Kroatien (Istrien) in Anspruch zu nehmen. Der individuelle Termin für ein 90-Minuten-Coaching, die systemische Strukturaufstellung mit Pferden, ist ein unvergessliches Erlebnis. Zum Coaching besteht keine Pflicht. Dieses Geschenk können Sie gerne jedoch innerhalb von 12 Monaten nach Anmeldung in Anspruch nehmen. Mehr Infos zum Thema Pferdegestütztes Coaching können Sie auf unserer Seite [www.fitmedi-cavallo.de](http://www.fitmedi-cavallo.de) lesen.

## Wie kann es nach diesen Abschluss weiter gehen?

### Systemischer Coach I II – Vertiefung

In diesem Level vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten im systemischen Coaching durch die Integration von Mentaltraining und Train the Trainer – Kompetenzen. Techniken aus diesen Bereichen können Sie effektiv in Ihre Coaching-Praxis integrieren und anwenden, um Ihre Klienten bei der Entwicklung mentaler Stärke und Widerstandsfähigkeit zu unterstützen.

Auf diesem Level wird ein besonderer Schwerpunkt auf die gruppenbezogenen Übungsprozesse in Kursen gelegt. Erlernen Sie fortgeschrittene Methoden zur Förderung von Gruppendynamik und Teamarbeit, was besonders nützlich in organisationalen und teambasierten Kontexten ist.

Neben der Theorie und dem Erlernen neuer Techniken liegt ein großes Augenmerk auf der praktischen Anwendung. Durch praktische Übungen und intensives Feedback wird ein Raum geschaffen, in dem die Teilnehmer ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern können. Dieser Ansatz ermöglicht es ihnen, ein tieferes Verständnis für die Nuancen des systemischen Coachings zu entwickeln und bereitet sie auf komplexere Coaching-Szenarien vor.

Das Level „Systemischer Coach I II – Vertiefung“ ist ideal für diejenigen, die ihre Kenntnisse erweitern und sich als systemische Coaches weiterentwickeln möchten, indem sie spezifische Techniken für Mentaltraining und die Arbeit mit Gruppen in ihre Arbeit integrieren.

### Ausbildungsmodule – Ausbildungspaket

- 4E1+2 Systemisches Coaching (Live-Online)
- 4AN Kursleiter für Mentales Training (Live-Online)
- + 1R Kursleiter für Resilienz (Live-Online) oder 4A Mentaltrainer Intensivausbildung in Istrien (Präsenz)
- 5A Train the Trainer (Live-Online)

### Systemischer Coach I III Spezialisierung – Ausbildungspakete

Wie bieten im Bereich Coaching eine Vielzahl von Ausbildungspaketen, die verschiedene Schwerpunkte haben. Diese werden durch die gezielte Kombination von Einzelmodulen gesetzt.

- Achtsamkeitscoach
- Balance Coach
- Business Coach
- Coach für Natur- und Walderleben
- Entspannungscoach
- Glückscoach
- Resilienzcoach
- Stressmanagement Coach
- Lifecoach
- Mentalcoach

### Ausserdem Ausbildungspakete im Bereich Pferdegestütztes Coaching und Training – Unternehmensbereich fitmedi Cavallo

- Ausbildung zum fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training

Auch mit Schwerpunkten Achtsamkeit, Stressbewältigung und Kommunikation zur Vertiefung

- fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training & Achtsamkeitscoaching
- fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training + Stressmanagement Coaching



## Training für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F

### Ausbildung zum Trainer für Selbst- & Zeitmanagement



#### Mehr Zeit für das WESENTliche

Da Zeitdruck bei den Stressmanagement Seminaren als Hauptfaktor für Stress genannt wird, bieten wir unseren Stressmanagement Trainern als Zusatzqualifikation das Zeitmanagement und Selbstmanagement.

Bei dieser Fortbildung werden unterschiedliche Methoden des Selbst- & Zeitmanagements sowie Tipps zur Bewältigung des Arbeitsalltags aufgezeigt.

Beispielsweise ist eine Bestandaufnahme eine gute Grundlage, um ein Seminar oder einen Kurs zu beginnen. Es ist zunächst einmal erforderlich die eigenen Zeitfresser zu erkennen, um sie dann auch beseitigen zu können. Nur so kann die eigene Zeit besser geplant werden.

Durch effizientes Selbst- & Zeitmanagement kann ein möglichst optimaler Einsatz von Zeit und Energie erreicht werden. Es geht darum, die zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen, um sich den wesentlichen Aufgaben widmen zu können. Und nicht etwa darum, den Terminkalender noch voller zu packen.

Zeitsouveränität bedeutet, die begrenzte Zeit für das zu nutzen, was wirklich wichtig ist, und notwendige Freiräume zu schaffen, beispielsweise für Regeneration (siehe hierzu auch Stressmanagement).

#### Inhalte und Ziele

Was ist Zeit?

- Definition Zeit
- Zeitverluste und Störungen
- Zeitfresser aufdecken, Zeitdiebe und Zeitverschwendung erkennen
- Zeit besser planen und Störungen beseitigen
- Ist-Analyse und Zukunftsvision

#### Selbstmanagement und Zielsetzung

- Prioritäten setzen
- Die Bedeutung der Zielsetzung
- Unterscheidung von wichtigen und dringenden Dingen
- „Was wirklich zählt!“
- Entscheidungen treffen
- Ballast abwerfen

#### Methoden des Zeitmanagements

- Das Eisenhower-Prinzip
- Parkinson-Gesetz
- Pareto-Prinzip
- ABC-Analyse
- Alpen-Methode

#### Organisationsprinzipien zur Tagesgestaltung

- Zeit realistisch planen
- Zeit für Störungen freihalten
- Persönliche Leistungskurve beachten

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich in mindestens einem Entspannungsverfahren ausbilden, z.B.: Progressive Muskelentspannung - Modul 1A, Meditationslehrer - Modul 1B, ZENbo® Balance Training - Modul 1C oder Autogenes Training - Modul 1F sowie Stressmanagement Trainer - Modul 1E zu absolvieren. Dies sind Qualifikationen, die Sie beim Selbst- und Zeitmanagement unterstützen.

#### Dauer des Fernlerngangs

3 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“



Foto © Ihar Ulashchyk / Fotolia.com

## Fernlehrgang Betriebliches Stressmanagement - Modul F4G



### Fortbildung Betriebliches Stressmanagement

**D**er Fernlehrgang Betriebliches Stressmanagement ist ein Aufbaumodul zum Stressmanagement, sodass eine Voraussetzung ist, dass Sie als Stressmanagement- bzw. Stressbewältigungstrainer ausgebildet sind.

Die Weiterbildung richtet sich an alle Personen, die Stressbewältigung bzw. Stressmanagement in Unternehmen anbieten und umsetzen möchten.

Der Lehrgang „Betriebliches Stressmanagement“ eignet sich insbesondere für Personen, die nicht an Präsenzseminaren teilnehmen können und dennoch das Verfahren in ihren Kursen anwenden möchten.

- Trainer, Berater und Coaches, die in Unternehmen tätig sind und ihr Portfolio erweitern möchten, um in Zukunft Kurse und Seminare zum Stressmanagement anzubieten.
- für Unternehmer, Selbstständige, Freiberufler insbesondere aus den lehrenden oder beratenden unternehmerischen Tätigkeitsbereichen, wie z. B. Kommunikationstrainer, Unternehmensberater.

Sie erhalten vielfältige Anleitungen für die eigene Anleitungspraxis und können diese immer mehr vertiefen.

#### Inhalte und Ziele

- Herausforderungen der modernen Arbeitswelt
- Grundlagen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Abgrenzung BGM und BGF
- Belastung psychischer Faktoren im betrieblichen Umfeld
- Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und Auswirkungen auf die Gesundheit: Theoretische Erklärungsmodelle / Arbeitsstressmodelle

- Unterschied: psychische Belastung und psychische Beanspruchung | Belastungs- & Beanspruchungskonzept
- Arbeitsbedingter Stress | Stressoren in der Arbeitswelt
- Das kleine Personaler-ABC (Human Resources) AU Tage, Präsentismus, Absentismus

#### Voraussetzungen

Sehr gute Kenntnisse im Bereich Stressbewältigung sind zwingend notwendig, um den Inhalten folgen zu können. Falls Sie die Trainerqualifikation Stressmanagement nicht bei uns im Haus absolviert haben, kommen Sie bitte vor der Anmeldung auf uns zu.

#### Dauer des Fernlerngangs

2 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

fitmedi CASA Teilnahmezertifikat  
„Betriebliches Stressmanagement“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Betriebliches Stressmanagement



# Ausbildung zum Trainer für Betriebliches Stressmanagement

In den Ausbildungspaketen „Trainer für Betriebliches Stressmanagement“ befassen Sie sich mit der Entwicklung von Stresskompetenz im Unternehmen. Es werden vielfältige Kenntnisse vermittelt, die Sie in die Lage versetzen Seminare und Trainings zum Thema Stressabbau und Burnout Prävention in Firmen durchzuführen.

### Zielgruppe

Diese Fortbildung eignet sich für Personen, deren Fokus im Bereich der Stressbewältigung und Burnout-Prävention liegt und die in Unternehmen Stressmanagement in Form von Trainings und Seminaren umsetzen möchten.

### Inhalte

- Herausforderungen der modernen Arbeitswelt
- Grundlagen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Abgrenzung BGM und BGF
- Belastung psychischer Faktoren im betrieblichen Umfeld
- Präventionsprinzip: Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und Auswirkungen auf die Gesundheit: Theoretische Erklärungsmodelle / Arbeitsstressmodelle
- Unterschied: psychische Belastung und psychische Beanspruchung
- Arbeitsbedingter Stress | Stressoren in der Arbeitswelt
- Das kleine Personaler-ABC (Human Resources): AU-Tage, Präsentismus, Absentismus

### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang
- Betriebliches Stressmanagement - Modul 4G | Fernlehrgang

### Ausbildungspaket Trainer für Betriebliches PLUS

zusätzlich mit

- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

### Ausbildungspaket Trainer für Betriebliches Stressmanagement und Burnout-Prävention

zusätzlich mit

- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang

### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“  
 „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“  
 „Stressmanagement Trainer\*“

und Teilnahmebestätigung  
 „Betriebliches Stressmanagement“

mit Modul 5A

### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement PLUS“

mit Modul 1H

### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement & Burnout-Prävention“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ



Foto © Monkey Business / Fotolia.com

## Betriebliches Stressmanagement



### Ausbildung zum Zertifizierten Experten für Betriebliche Stresskompetenz

**W**erden Sie ein „Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout-Prävention“ und verbessern Sie die Gesundheit und Produktivität in Unternehmen. Dieses umfassende Ausbildungspaket bietet Ihnen die Möglichkeit, bewährte Methoden direkt in den Unternehmensalltag zu integrieren.

#### Warum diese Zertifizierung?

- **Vielseitigkeit:** Unsere Ausbildung deckt ein breites Spektrum an Themen ab, von entspannungsfördernden Techniken bis hin zu organisatorischen Fähigkeiten.
- **Praxisorientiert:** Sie lernen nicht nur Theorie, sondern setzen Ihr Wissen in praxisnahen Übungen um.
- **Wissenschaftlich fundiert:** Alle Module sind auf anerkannten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert

#### Warum ist Stressbewältigung im Unternehmen so wichtig?

- **Produktivität:** Studien zeigen, dass chronischer Stress die Arbeitsproduktivität signifikant mindert. Durch effektives Stressmanagement können Mitarbeiter produktiver und fokussierter arbeiten.
- **Gesundheit der Mitarbeiter:** Stress ist einer der Hauptgründe für krankheitsbedingte Fehltag. Durch die Implementierung von Stressbewältigungsprogrammen können Unternehmen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern und Fehlzeiten reduzieren.
- **Arbeitszufriedenheit:** Ein Unternehmen, das Wert auf das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter legt, fördert nicht nur die Arbeitsmoral, sondern auch das Engagement und die Loyalität der Mitarbeiter.
- **Employer Branding:** Betriebe, die in betriebliches Gesundheitsmanagement investieren, positionieren sich als attraktive Arbeitgeber und haben Vorteile im Wettbewerb um qualifizierte Fachkräfte.

- **Finanzieller Nutzen:** Abgesehen von den menschlichen Aspekten ist Stressmanagement auch wirtschaftlich sinnvoll. Die Kosten, die durch Stress entstehen (Fehlzeiten, geringere Produktivität etc.), sind oft höher als die Investition in ein professionelles Stressmanagement-Programm.

#### Was können Sie als „Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout-Prävention“ bewirken?

Als Experte in diesem Bereich sind Sie in der Lage:

- **Individuelle Lösungen zu entwickeln:** Jedes Unternehmen hat seine eigenen Stressoren. Sie lernen, maßgeschneiderte Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse eines Unternehmens zugeschnitten sind.
- **Führungskräfte zu schulen:** Manager spielen eine Schlüsselrolle bei der Verbreitung einer Kultur des Wohlbefindens. Sie sind ausgebildet, Führungskräfte in der Anwendung von Stressmanagement-Techniken zu schulen.
- **Mitarbeiter zu coachen:** Neben der Arbeit mit Führungskräften können Sie auch direkt mit den Mitarbeitern arbeiten, um ihnen konkrete Werkzeuge zur Stressbewältigung an die Hand zu geben.

#### Ihre Vorteile

Im Ausbildungspaket „Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz“ befassen Sie sich mit der Entwicklung von Stresskompetenz im Betrieb und gemeinsam werden Möglichkeiten erarbeitet, die in der Praxis umsetzbar sind.

## Ausbildungspakete

### Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang
- Betriebliches Stressmanagement - Modul 4G | Fernlehrgang

### Zertifizierter Experte & Trainer für Betriebliche Stresskompetenz

zusätzlich mit

- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

### Zertifizierter Experte & Coach für Betriebliche Stresskompetenz

zusätzlich mit

- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig

### Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout Prävention

zusätzlich mit

- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang

### Zertifizierter Experte & Coach für Betriebliche

## Stresskompetenz & Burnout Prävention

zusätzlich mit

- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang

### Zertifizierter Experte & Trainer für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout Prävention

zusätzlich mit

- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig
- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang

## Zielgruppe

Diese Fortbildung, die als Ausbildungspaket angeboten wird, richtet sich an Personen, die im Bereich der Stressbewältigung und Burnout-Prävention tätig sind oder werden möchten. Sie ist ideal für Führungskräfte, HR-Experten und Personalentwickler, die in Unternehmen Stressmanagement durch Trainings und Seminare implementieren wollen.

Das Angebot ist ebenfalls sinnvoll für Trainer und Personalentwickler, die ihre Qualifikationen im Bereich Stressmanagement erweitern möchten. Oft wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement lediglich als Angebot von Rücken- und Yogakursen sowie Arbeitsergonomie gesehen. Dieses Ausbildungspaket hebt jedoch die Bedeutung der Entwicklung von Stresskompetenzen durch gezielte Trainings hervor, was einen vielleicht noch relevanteren Aspekt der betrieblichen Gesundheitsförderung darstellt.

### Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz

#### Abschluss

Zertifikat „Zertifizierter Experte für Betriebliche Stresskompetenz“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“  
„Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“  
„Stressmanagement Trainer\*“  
und Teilnahmebestätigung  
„Betriebliches Stressmanagement“

### mit Modul 5A

#### Abschluss

Zertifikat „Trainer für Betriebliches Stressmanagement PLUS“

### mit Modul 4E (1+2)

#### Abschluss

Zertifikat „Zertifizierter Experte & Coach für Betriebliche Stresskompetenz“

### Modul 1H und 5A

#### Abschluss

Zertifikat „Zertifizierter Experte & Trainer für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout Prävention“

### mit Modul 1H und 4E (1+2)

#### Abschluss

Zertifikat „Zertifizierter Experte & Coach für Betriebliche Stresskompetenz & Burnout Prävention“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Train the Trainer - Module 1R, 4AN, 4B, 4C und 5A



### Ausbildung zum Zertifizierten Trainer

**D**a Fachwissen alleine nicht immer ausreicht, sind bei der Tätigkeit als Trainer eine Vielzahl von Kompetenzen notwendig, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Demnach haben wir einige Ausbildungsmodule so für Sie zusammengestellt, dass Sie eine gute Grundlage erhalten.

Unser modulares Kompetenzentwicklungsprogramm für Trainer, Dozenten und Referenten beinhaltet daher das Modul Kommunikationstraining, Konfliktmanagement, Mentaltraining und Seminarleitung.

#### Ausbildung zum Train the Trainer - 5A

Wie man Gruppen professionell anleitet und die eigene Trainerkompetenz entwickelt. Dieses Ausbildungsmodul konzentriert sich auf die eigene Trainertätigkeit in der Leitung von Kursen und Seminaren.

#### Ausbildung zum Mentaltrainer - 1R + 4AN

Das Mentaltraining ermöglicht, sich selbst besser kennen zu lernen und verschiedene Prozesse zu verstehen, die das Menschsein begleiten. Wieso wir an Dingen und Ereignissen festhalten, wo es doch offensichtlich nichts Gutes hat. Warum wir Ziele nicht erreichen, obwohl sie so simpel erscheinen u.v.m.

#### Ausbildung zum Konfliktmanagement Trainer - 4B

Konflikte gehören zum Alltag, ganz gleich ob im privaten Bereich oder im Berufsleben. Ein Trainer verfügt daher über eine solide Basis, wenn er sich Kenntnisse über gutes Konfliktmanagement aneignet.

#### Ausbildung zum Kommunikationstrainer - 4C

Da wir immer in Kommunikation stehen, ist es als Trainer wichtig, sich über die eigene Kommunikation und die anderer bewusst zu werden, z.B. auch nonverbale Kommunikation zu verstehen.

#### Train the Trainer - Ausbildung zum Zertifizierten Trainer

Der Vorteil der Einzelbuchung ist, dass Sie nacheinander einzelne Module belegen, so wie Sie möchten und ohne weitere Verpflichtung. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

Unsere Ausbildung zum Trainer vermittelt Ihnen in vier Fortbildungsmodulen die wichtigsten Grundlagen, die ein Trainer benötigt, um Gruppen zu leiten.

#### Ausbildungspaket

- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B | 3-tägig
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig
- Train the Trainer - Modul 5A | 2-tägig

#### Abschluss

Zertifikat „Zertifizierter Trainer“

sowie

„Kursleiter für Resilienz“  
 „Kursleiter für Mentales Training“  
 „Konfliktmanagement Trainer“  
 „Kommunikationstrainer“  
 „Train the Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Work-Life-Balance - zahlreiche Module Ausbildung zum Lifebalance Coach



**D**ie Balance im eigenen Leben herstellen. Oft spricht man von der Work-Life-Balance wobei es sich so anhört, als würde das Arbeiten nicht zum eigenen Leben gehören. Der Begriff Lifebalance, also die Lebensbalance, hat die Idee, dass wir auch während wir @Work sind, leben. Es geht darum eine Lebensqualität zu erreichen, die uns einerseits gesund und kraftvoll hält, aber auch motiviert uns verschiedenen Dingen in unserem Leben durchaus mit „Haut und Haaren“ zu widmen.

Wer ausreichend Pausen für Entspannung in seinem Leben einplant, kann seinen Stress besser bewältigen, als eine Person die in einer Stressspirale gefangen ist. Ein gutes Selbst- & Zeitmanagement hilft dabei klarer zu sehen, wo möglicherweise Zeit und Ressourcen verschwendet werden, die für Erholungszeiten ideal wären. Nur wer klar denken kann, Pausen macht und sich entspannt hat genug Power für große Ziele. Leider denken wir Menschen nicht daran, inne zu halten um zu neuer Kraft zu kommen.

### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter Glück - Modul 8C | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig
- Timeout und Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement -  
Modul 4F | Fernlehrgang

In welcher Reihenfolge Sie dabei vorgehen bleibt Ihnen persönlich überlassen.

Die einzelnen Module können je nachdem in Präsenz, Live-Online Ausbildung oder als Fernlehrgang absolviert werden. Die Ausbildung zum Lifebalance Coach enthält neben dem Erlernen, wie man Coachings mit Einzelpersonen umsetzen kann, auch eine Vielzahl an Themen zum Anleiten in Gruppen.

### + Blended Learning

Sie erhalten auf der Lernplattform einige Zusatzinformationen für Ihre Ausbildung zum Lifebalance Coach. Außerdem erstellen Sie begleitend zu den Einzelmodulen, die Sie abschließen eine Portfolio-Arbeit, aus der Sie Ihre persönliche Reflexionsfähigkeit ersichtlich ist mit dem Fokus darauf, wie sich die erlernten Inhalte in einem Lifebalance Coaching einsetzen lassen. Sie erhalten hierfür einen Leitfaden, bzw. Reflexionsaufgaben, die Ihnen Struktur bieten.

### Abschluss

Zertifikat „Lifebalance Coach“

sowie

„Meditationslehrer“  
 „Achtsamkeitstrainer“  
 „Kursleiter Glück“  
 „Stressmanagement Trainer\*“  
 „Timeout und Relax Trainer“  
 „Kursleiter für Resilienz“  
 „Systemischer Coach I“  
 „Selbst- & Zeitmanagement Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Lifecoaching - zahlreiche Module

### Ausbildung zum Lifecoach

**W**ie viele unserer Fortbildungen ist auch die Ausbildung zum Lifecoach ein Ausbildungspaket, das sich modular aus verschiedenen Ausbildungsmodulen zusammensetzt und dann zum Zertifikat „Lifecoach“ führt. Das Leben stellt uns Menschen vor zahlreiche Probleme und so kommt es, dass wir manchmal Hilfe benötigen, um Lösungen für die Herausforderungen zu finden.

#### Was unterscheidet das Life Coaching von anderen Coachings?

Der Begriff Life trägt die Antwort schon in sich, es geht um eine Unterstützung durch Coaching in allen Bereichen des Lebens. Mit Hilfe eines Lifecoachs möchte man eine positive Veränderung bewirken im eigenen Leben erreichen, hierbei geht es um Beziehungen und Partnerschaft, Finanzen und materieller Wohlstand, Glück und Zufriedenheit, Sinn und Lebensbestimmung, Spiritualität und Gesundheit.

Durch mehr Achtsamkeit und Meditation kann die Bewusstheit und Wahrnehmung der Klienten verbessert, wodurch sie Klarheit erlangen und herausfinden können, was ihnen wirklich etwas bedeutet. Das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs legt offen, was im eigenen Leben vorhanden ist, was weniger und wie der Fokus ausgerichtet ist. Die Grundlage für Veränderung ist zu wissen, dass man etwas verändern möchte. Dieser Wunsch muss aus einem selbst heraus entstehen.

Viele Ziele, die Menschen verfolgen haben den Ursprung letztlich in Motiven, die auf Grundbedürfnissen basieren. Wir Menschen sehnen uns danach angenommen, angesehen und respektiert zu werden, wir möchten als wertvolle Person wahrgenommen und geschätzt werden. Dafür verbiegen sich Viele von uns, um durch Leistung aufzufallen und Anerkennung zu erlangen. Auch ständiges Entgegenkommen und es anderen Recht machen zu wollen, können Symptome dafür sein, dass man ohne das Feedback Anderer, sich selbst als wenig wertvoll erlebt.



Mehr Zufriedenheit und Selbstannahme, mehr Bewusstsein über das eigene Selbst (Selbstbewusstsein) können das Vertrauen in uns Selbst (Selbstvertrauen) stärken. Um zu sich selbst zu finden, der eigenen Person mit mehr wohlwollen zu begegnen sind Lifecoachings auch geeignet. Als Lifecoach begleiten Sie Klienten in einem Prozess und geben Impulse, die unterstützend wirken.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination - Modul 1G | 2-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter Glück - Modul 8C | 2-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul AN | 3-tägig
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig

#### Abschluss Zertifikat „Lifecoach“

sowie  
 „Meditationslehrer“  
 „Kursleiter für Fantasiereisen und Imagination“  
 „Stressmanagement Trainer\*“  
 „Achtsamkeitstrainer“  
 „Kursleiter Glück“  
 „Kursleiter für Resilienz“  
 „Kursleiter für mentales Training“  
 „Systemischer Coach I“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)





## Businesscoaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Business Coach

**D**as Ausbildungspaket zum Business Coach beinhaltet verschiedene Ausbildungsmodule, die Sie in der Gesamtheit dazu befähigen sollen Coaching im Business Bereich umzusetzen. Mit dem Ausbildungspaket zum Business Coach erhalten Sie zahlreiche Kompetenzen, die sich auf Themen und Inhalte ausrichten, die Ihnen für ein kompetentes und professionelles Business Coaching Tools liefern. Es geht beim Business Coaching zunächst einmal vordergründig um berufsbezogene Themen, jedoch spielen immer auch persönliche Hintergründe eine Rolle, da ein Mensch alle ihn betreffenden Aspekte mit sich trägt. Demnach kann es sein, dass ein Beziehungsproblem im privaten Bereich zu Problemen im Beruf führt, weil beispielsweise die Konzentrationsfähigkeit aufgrund der privaten Stresssituation nachlässt und dies zu Fehlern im Arbeitsbereich führt.

#### Ausbildungskonzeption

Während der Fokus beim Lifecoach in den persönlichen Lebensbereichen liegt, ist der Schwerpunkt beim Business Coach im beruflichen Kontext. Unsere Ausbildung zum Business Coach ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. Sie können den zeitlichen und finanziellen Rahmen (wenn Sie die Einzelbuchung von Modulen wählen) individuell gestalten.

Wenn Sie alle erforderlichen Module absolviert haben, reichen Sie Ihr Portfolio ein und erhalten nach Überprüfung dann Ihr Zertifikat als Business Coach.

#### + Blended Learning

Sie erhalten auf der Lernplattform einige Zusatzinformationen für Ihre Ausbildung zum Business Coach. Außerdem erstellen Sie begleitend zu den Einzelmodulen, die Sie abschließen eine Portfolio-Arbeit, aus der Sie Ihre persönliche Reflexionsfähigkeit ersichtlich ist. Sie erhalten hierfür einen Leitfaden, bzw. Reflexionsaufgaben, die Ihnen Struktur bieten.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Stressmanagement Trainer\* - Modul 1E | 3-tägig
- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig (ab 2023)
- Timeout und Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | Fernlehrgang

#### Ausbildungspaket Business Coach Plus

zusätzlich mit

- Konfliktmanagement Trainer - Modul 4B | Fernlehrgang
- Kommunikationstrainer - Modul 4C | 3-tägig

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat „Business Coach“ zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Business Coach abgeschlossen zu haben. Sie sollten ein Mindestalter von 25 Jahren haben.

#### Abschluss

Zertifikat „Business Coach“

sowie

- „Progressive Muskelentspannung“
- „Stressmanagement Trainer“\*
- „Burnout Präventionsberater“
- „Kursleiter für Resilienz“
- „Timeout und Relax Trainer“
- „Kursleiter für Mentales Training“
- „Systemischer Coach I“
- „Trainer für Selbst- & Zeitmanagement“

mit den Modulen 4B + 4C

#### Abschluss

Zertifikat „Business Coach Plus“

inkl. **BONUSMATERIAL** eLearning  
Trainerwerkstatt: Existenzgründung  
& Marketing + Stimmtraining



## Train the Trainer: Seminar- & Kursleitung - Modul 5A



### Ausbildung Train the Trainer

**G**ruppen anleiten - Wie geht das professionell? Bisher haben Sie „einfach so“ Gruppen geleitet und im Großen und Ganzen läuft es auch ganz gut. Hin und wieder jedoch könnte es noch besser laufen.

Erfahren Sie, wie man bei Seminaren den Beginn gestalten kann, um die Teilnehmer „abzuholen“. Von Anfang an gemeinsam in die gleiche Richtung zu blicken ist wichtig, damit ein Seminar erfolgreich wird. Und weil das Ende der letzte Eindruck ist, den Ihre Teilnehmer mitnehmen, sollte auch dieses mit Bedacht gewählt werden. Es werden Basics vermittelt, die jeder gute Trainer beherrschen sollte.

#### Inhalte

- Einstieg in das Seminar / in den Kurs
- Anfangssituationen gestalten
- Vorstellungsrunden - Verschiedene Varianten
- Verabschiedung - Ein guter Abschluss
- Beziehung herstellen - Die ersten Sekunden
- „Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck.“ Oder etwa doch?
- Der Start: Teilnehmer „abholen“ ... 3 x Ja

#### Der Umgang mit speziellen Teilnehmern

- In jedem Seminar kann es sein, dass ein Teilnehmer ganz besonders viel Aufmerksamkeit benötigt, immer etwas aussetzen hat, alles besser weiß, ständig quasselt wie ein Wasserfall usw. Erfahren Sie einige Tricks & Kniffe, um dennoch sicher das Seminar zu leiten und den „lernwilligen“ Teilnehmern auch gerecht zu werden.

#### Wie Ihre Teilnehmer vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer werden

- Gehirngerechtes Lehren & Lernen
- Neues aus der Neurobiologie
- Sinne und Lernsituationen

#### Storytelling / Storytheater

- Ideen und Möglichkeiten, die das Geschichtenerzählen in sich birgt
- Verschiedene Geschichten-Typen: Metaphern, Vignetten, Zitate u.v.m.

#### Nützliche Anleitungen für den Umgang mit „Basisequipment“ von Trainern & Referenten

- Was braucht man für ein Seminar, einen Kurs?
- Von Must-Haves und Überflüssigem bzw. hin zum Zuckerguss „Frosting on the Cake“

#### „Übung, Übung, Übung macht den Meister.“

- Verschiedene Methoden und Techniken für Kurse und Seminare
- Gemeinsames Üben von verschiedenen Techniken und Situationen
- Aufbau und Ablauf eines Kurses | Was ist wichtig bei sich wiederholenden Kursstunden?
- Aufbau und Ablauf eines Tagesseminars / Workshops | Auf was achtet man bei einem Tagesseminar?
- Aufbau und Ablauf mehrtägiger Seminare | Und wie ist es, wenn man mehrere Tage zusammen verbringt?

#### Voraussetzungen

Interesse am Leiten von Gruppen im Kurs- oder Seminarformat. Möglicherweise schon erste Erfahrung beim Leiten von Gruppen, aber nicht zwingend erforderlich.

#### Dauer Live-Online

2 Tage, 32 UE / 24 Std. (inkl. Blended Learning)

#### Abschluss

Zertifikat „Train the Trainer“

Aktuelle Termine unter [www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Train the Trainer: Fernlehrgang Stimmtraining - Modul 5B



### Stimmtraining für Kursleiter & Trainer von Entspannungsverfahren

**D**ie Stimme ist Ihr Musikinstrument. Damit Sie Ihr Instrument einmal mit Hilfe eines Experten „stimmen“ können, bieten wir Ihnen diesen Workshop.

Die Modulation der Stimme bedeutet, dass Sie Ihre Stimme zur Unterstreichung Ihrer Aussagen einsetzen. Es geht darum, dass Sie einmal lauter oder leiser, höher oder tiefer sprechen und an geeigneten Stellen Pausen machen, die das Klangbild gliedern. Beim Anleiten von Entspannungsverfahren ist es jedoch wichtig, dass die Stimme entspannend klingt und nicht, wie beim Erzählen von Geschichten, Aufregung und Anspannung transportiert.

#### Ziele des Fernstudiums

In diesem Fernlehrgang werden Sie erfahren, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz in Bezug auf das Anleiten von Entspannungseinheiten, Meditationen und anderen systematischen Verfahren besser nutzen können.

Eine warme, sanfte und einfühlsame Stimme ist beim Anleiten von Entspannungskursen vorteilhaft. Sicherlich haben Sie selbst schon bemerkt, dass Sie manchen Anleitungen nicht folgen mögen, da Sie die Stimme des Sprechers irritiert. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Stimme durch Modulation und Betonung ansprechender und wirkungsvoller gestalten können. Und finden Sie heraus, dass Ihre Stimme mehr bietet, als Sie bisher erahnt haben.

Es geht um das Training der Stimme, speziell für das Anleiten von Entspannungsverfahren und ähnlichen Inhalten.

#### Inhalte

- Modulation: Höhen, Tiefen und Klangfarbenreichtum der Stimme
- Dynamik: laut und leise sprechen können
- Ausdauer: lange und viel sprechen können
- Betonung: lebendig und gezielt betonen für gute Verständlichkeit
- Kompetentes, überzeugendes Auftreten durch innere Ruhe und Kraft

#### Zielgruppe

Dieser Fernlehrgang richtet sich an Entspannungstrainer, Kursleiter von Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hypnose), Meditationslehrer und alle Personen, die im Bereich der Entspannung arbeiten oder arbeiten möchten.

Dieses Fernstudium ist bei einer Vielzahl unserer großen Ausbildungspakete inklusive, wie z.B. Burnout Präventionscoach, Entspannungspädagoge, Entspannungspädagoge für Kinder, Stressmanagement Coach, Ausbildungspaket Resilienztrainer, Trainer für Betriebliches Stressmanagement, Gesundheitsberater, Gesundheitscoach, Gesundheitspädagoge. Fragen Sie bei Interesse gerne nach, ob Sie zu dem von Ihnen gebuchten großen Ausbildungspaket auch dieses Modul inklusive erhalten.

**Dauer des Fernlehrgangs**  
1 Monat

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Train the Trainer: Fernlehrgang - Modul 5C 1+2

### Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing



**E**xistenzgründungs- und Unternehmensberatung für Kursleiter, Seminarleiter, Referenten, Trainer, Coachs und ähnliche Berufsgruppen.

Sie haben eine oder mehrere Ausbildungen gemacht, aber was nun? Wie fangen Sie am besten an? Egal ob Sie nebenbei oder hauptberuflich starten: Es ist es wichtig, sich im Voraus schon einmal zu informieren. Wer mit dem Gedanken spielt, sich selbstständig zu machen, sieht manchmal „den Wald vor lauter Bäumen nicht“.

Von der ersten Idee an über die Vorbereitungs- und Gründungsphase bis hin zur Umsetzung sowie während der Selbstständigkeit, kann eine gezielte und strukturierte Führung hilfreich sein.

Wer Informationen rund um das Thema Selbstständigkeit im Bereich der freien Gesundheitsberufe möchte, ist in diesem Fernlehrgang richtig.

#### Fragen, die Sie sich möglicherweise stellen, sind:

- Ist meine Gründungsidee umsetzbar?
- Was muss ich dabei beachten?
- Bin ich überhaupt ein „Unternehmertyp“?
- Welche Schritte muss ich gehen?

Auch wenn Sie schon selbstständig sind, ist der Fernlehrgang eine gute Maßnahme, Ziele und Wege zu überprüfen. Inhalte die thematisiert werden, sind z.B.:

#### Gründung und Wirtschaftlichkeit

- Das Unternehmen richtig starten
- Die Wahl der richtigen Rechtsform
- Fixkosten und variable Kosten unter der Lupe - Was macht Sinn und was ist Unsinn?
- Wo finde ich geeignete und erschwingliche Büro- und Praxisräume?

- Kooperation mit „Gleichgesinnten“? etc.
- Wie fülle ich die erforderlichen Formulare für eine Selbstständigkeit aus?
- Bin ich Gewerbetreibender oder übe ich einen freien Beruf aus? Umsatzsteuerpflicht: Ja, nein, vielleicht?
- Kranken- und Rentenversicherung. Privat-, Berufs- und/oder Betriebshaftpflicht

#### Marketing, Werbung, PR

- Was ist wichtig, was kann ich mir sparen?: Pflicht & Kür
- Zielgruppen definieren
- Geschäftsunterlagen
- Corporate Identity
- Internetauftritt
- Public Relations - Wie funktioniert Öffentlichkeitsarbeit?
- Netzwerke & Communities: Wo sollte man heutzutage dabei sein?
- Kann oder muss ich meinen Firmennamen schützen?
- Analyse der bestehenden bzw. geplanten Geschäftsunterlagen (Flyer, Visitenkarten etc.)

Wir machen keinen Businessplan.

Dieses Fernstudium ist bei unseren großen Ausbildungspaketen inklusive, wie z.B. Entspannungspädagoge (für Kinder), Stressmanagement Coach, Gesundheitsberater, Gesundheitspädagog, Mentalcoach, Trainer für Betriebliches Stressmanagement, Resilienztrainer usw.

Dauer des Fernlehrgangs  
1 Monat

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Fernlehrgang Anatomie & Physiologie - Modul M1



### Grundlagen der Bewegung

**D**ieses Ausbildungsmodul widmet sich der theoretischen Betrachtungsweise der Bewegung. Es geht um die Anatomie und Physiologie von Bewegungen. Das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Nerven sowie weitere Inhalte sind Bestandteil.

#### Wie funktioniert Bewegung?

- Der Bewegungsapparat
- Passiver Teil = knöchernes Skelett
- Aktiver Teil = Skelettmuskulatur, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln
- Physiologische und psychomotorische Aspekte (sensorische und motorische Systeme)

#### Anatomie

- Bewegungsapparat mit Muskulatur
- Rücken, Wirbelsäule, oberflächliche Muskulatur
- Muskulatur, tiefe Rückenmuskeln des Menschen
- Vordere Rumpfwand, Muskeln und Rippen
- Leiste, Leistenregion, Leistengegend
- Schulterregion, Schultergegend und Achselhöhle
- Der Oberarm mit Oberarmmuskulatur
- Der Arm mit Unterarm und Hand
- Die Hüfte mit Hüftgelenk und Gesäßgebiet
- Das Bein, Oberschenkel und Kniegegend
- Das Bein, Kniegelenk und Unterschenkel
- Der Fuß und seine Teile

#### Physiologie

- Nerven, Erregung und Erregungsleitung
- Erregungsübertragung in der Synapse
- Muskelkontraktion
- Erregungsbildung in Rezeptoren
- Sensorik, Motorik

Zu jedem Kapitel gibt es Lernkontrollfragen, welche Sie anhand der Lösungsbeispiele selbst überprüfen können. Das Fernstudium schließt mit einer Abschlussprüfung auf der Online-Lernplattform ab. Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Teilnahmezertifikat. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung. In der Teilnahmegebühr sind Fachbücher (im Wert von ca. 90,- Euro) sowie ein digitales Lernskript mit Übungsaufgaben, Lernkontrollfragen und Lösungen enthalten.

*„Leben ist Bewegung.  
Anspannung, der Motor  
der Bewegung.  
Entspannung, die Kraftquelle.  
Entspannung und Anspannung.  
Yin und Yang.  
Ruhe und Bewegung.“*  
Nikolina Salvaggio

#### Dauer des Fernlehrgangs

2 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Teilnahmezertifikat „Anatomie & Physiologie“



## ZENbo® Chakren Balance Training - Modul 9F



### Ausbildung zum ZENbo® Chakren Balance Trainer

**D**ie ZENbo® Chakren Balance Ausbildung baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf, wobei die Chakren im Fokus stehen. Die ZENbo® Balance Bewegungsübungen haben hierbei den Fokus auf den sieben Hauptchakren sowie den zwei Nebenchakren: Händen und Füßen. Ein Übungssystem, das sowohl auf die körperliche Gesundheit (durch die Bewegungseinheiten), als auch auf die spirituelle Entwicklung (durch die Wahrnehmung der Chakren) gerichtet ist.

Die ZENbo® Chakren Balance Trainer Ausbildung hat die Chakren und ihre Harmonisierung im Fokus, sodass die Balance auf körperlicher und geistiger Ebene wiederhergestellt wird, wenn sie ins Ungleichgewicht geraten ist.

ZENbo® Chakren Balance Training ermöglicht es, durch die Harmonisierung der Energiezentren unseres Körpers, eine Balance herzustellen, die sowohl den Körper regeneriert als auch den Geist beruhigt. Unsere Chakren arbeiten am besten, wenn sie im Gleichgewicht sind. Das Leben ist wie eine emotionale Achterbahnfahrt und daher ist es nicht schwer aus der Balance zu geraten. Zu viel Stress, Trauer, Wut und andere negative Empfindungen sind emotionale Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dass unsere Chakren in Balance sind, bemerken wir unter anderem daran, dass wir emotional stabil sind und wir eine innere Ruhe empfinden, die uns stärkt.

So wie ZENbo® Balance besteht auch ZENbo® Chakren Balance aus drei Phasen und ist ein Body & Mind Übungsprogramm mit Balance und Harmonie.

**Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen:** Wir beginnen mit einer Meditation  
Zum Start in die jeweilige Kurseinheit hilft eine Meditation mit dem Fokus auf der Harmonisierung eines Chakras um anzukommen.

.....  
\*\*Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.  
.....

**Move – Hauptteil:** Die Bewegungsübungen richten sich in der jeweiligen Kurseinheit des Trainingsprogramms auf die Chakren Balance. Das bedeutet, dass die Chakren in Balance kommen sollen und dabei eine Harmonisierung des gesamten Körperwohlbefindens gefördert wird.

**Relax & go – End- und Entspannungsphase:** Eine Entspannung rundet das Chakren Balance Training ab.

#### Inhalte

- Chakrenmeditation für jede Kurseinheit
- Handmudras für jedes Chakra
- ZENbo® Chakra Balance Übungen zu den Hauptchakren: Wurzelchakra, Sakralchakra, Nabelchakra (Solarplexus-Chakra), Sakralchakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra (drittes Auge), Kronenchakra und den Nebenchakren: Hand- & Fußchakren
- Übungen zur Aktivierung & Harmonisierung aller Chakren
- Das sieben Schritte ZENbo® Chakra Balance Programm
- Aufbau & Ablauf eines ZENbo® Chakra Balance Kurses

#### Voraussetzungen

Das Absolvieren der Module 1C1 und 1C2 ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® Chakren Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

#### Dauer Live-Online

1 Tag, 10,5 UE / 8 Std.  
+ Blended Learning

#### Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter\*\*  
ZENbo® Chakren Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © lev.dolgachov / Fotolia.com

## ZENbo® Rückenbalance Training - Modul 9G

### Ausbildung zum ZENbo® Back-Balance Trainer



**Z**ENbo® Back-Balance baut auf dem ZENbo® Balance Kurskonzept auf, mit der Rückenbalance im Fokus. Bei den ZENbo® Back-Balance Bewegungseinheiten geht es darum Übungen mit der Wahrnehmung auf die Stabilität des Rückens zu gestalten. Ein Übungssystem, das sich sowohl auf die körperliche Gesundheit des Rückens, seiner Kräftigung, Stabilisierung, Bewusstheit und der körperlichen Balance ausrichtet sowie die Haltung, auch im übertragenen Sinne.

In der ZENbo® Back-Balance Trainer Ausbildung steht der Rücken im Mittelpunkt. Unsere körperliche und mentale Haltung bilden zusammen eine Balance.

Unsere Haltung beim Stehen, Gehen oder Sitzen hat einen großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung.

So wie ZENbo® Balance besteht auch ZENbo® Back-Balance aus drei Phasen und ist ein Body & Mind Übungsprogramm mit Balance und Harmonie.

**Silence – Ankommen und Bewusstsein herstellen:** Wir beginnen mit einer Meditation.

**Move – Hauptteil:** Die Bewegungsübungen richten sich in der jeweiligen Kurseinheit des Trainingsprogramms auf die Back Balance. Das bedeutet, dass der Rücken in Balance kommen soll und dabei eine Harmonisierung des gesamten Körperwohlbefindens gefördert wird.

**Relax & go – End- und Entspannungsphase:** Eine Entspannung rundet das Back-Balance Training ab.

#### Inhalte

- Meditation für jede Kurseinheit – hierbei wird bei der Anleitung besonderer Wert auf die Wirbelsäule und den Rücken gelegt
- ZENbo® Back-Balance Übungen: Haltung einnehmen – wie ein Baum stehen, wie ein Grashalm im Wind, der Bambus wächst – Betrachtung der Übungen unter dem Aspekt der Back-Balance
- Back-Balance: für jede kräftigende Übung sollte zum Ausgleich, für die Balance – eine entspannende und harmonisierende Übung durchgeführt werden
- Übungen zur Aufrichtung und Wahrnehmung der inneren und äußeren Haltung
- Haltung zeigen, Haltung bewahren, Haltung annehmen
- ZENbo® Back-Balance Programm
- Aufbau & Ablauf eines ZENbo® Back-Balance Kurses

#### Voraussetzungen

Das Absolvieren der Module 1C1 und 1C2 ist Voraussetzung, um das Aufbaumodul zum ZENbo® ZENbo® Back-Balance Trainer zu belegen sowie eine Lizenzierung zu erhalten.

#### Dauer Live-Online

1 Tag, 10,5 UE / 8 Std.  
+ Blended Learning

#### Abschluss

Zertifikat „Lizenzierter\*\*  
ZENbo® Back-Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

.....  
\*\*Bitte lesen Sie mehr auf der Seite „Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem“ gibt“.  
.....



## Body & Mind - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Body & Mind Trainer

**K**örper und Geist in Einklang bringen, das möchten sehr viele Menschen. Bei der Ausbildung zum Body & Mind Trainer handelt es sich um ein Ausbildungspaket, das aus mehreren Einzelmodulen besteht. Wenn Sie Interesse daran haben Bewegungskurse im Bereich Body & Mind anzubieten, um die Menschen auf der Ebene des Körpers und des Geistes abzuholen und ihnen so zu ermöglichen, sich selbst besser zu spüren und wahrzunehmen, ist dies möglicherweise das passende Ausbildungspaket für Sie.

Körperliche Balance ist ein Zustand, in dem der Körper sich im Gleichgewicht befindet. Hierbei ist ein direkter Bezug zum Gleichgewichtssinn gegeben. Die Balance bzw. das Gleichgewicht im körperlichen Sinne bezeichnet das Zusammenwirken von Muskeln und Sinnen, welche den Körper aufrecht und sicher in seiner Bewegung halten.

Mit dem englischen Begriff „Mind Balance“ wird zumeist die geistige und seelische Balance bezeichnet. Durch das Üben des Gleichgewichts kann auch auf der mentalen Ebene für Harmonie und Ausgeglichenheit gesorgt werden. Es ist bekannt, dass physische Erfahrungen der verbesserten Wahrnehmung auch auf psychischer Ebene für wohltuende Effekte sorgen können.

#### Das Konzept der Ausbildung

Die Ausbildung zum Body & Mind Trainer ist ein Ausbildungspaket mit zahlreichen Einzelqualifikationen, welche letztlich zum Zertifikat „Body & Mind Trainer“ führen. Demnach ist es eine sehr vielfältige Ausbildung, die nicht ausschließlich auf den Körper gerichtet ist, sondern auch das Modul 1B - Meditationslehrer beinhaltet.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Entspannungstrainer - Modul 1D | 3 -tägig
- Meditationslehrer Bewegung & Klang - Modul 3C | 2-tägig
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | Fernlehrgang

#### Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche

Sie können in den gleichen Arbeitsbereichen tätig sein wie andere Bewegungsexperten. Ob Sie Ihr Tätigkeitfeld in Sporteinrichtungen oder Gesundheitszentren sehen, hängt hierbei von Ihrer persönlichen Vorliebe ab oder von Ihrem bisherigen Erfahrungsbereich. Grundsätzlich lassen sich die erworbenen Fähigkeiten in sehr vielen Arbeitsbereichen integrieren.

#### Abschluss

Zertifikat „Body & Mind Trainer“

sowie die Zertifikate  
 „Meditationslehrer“  
 „Entspannungstrainer“  
 „ZENbo® Balance Trainer“  
 „Meditationslehrer -  
 Schwerpunkt Bewegung & Klang“

#### Inklusive

Fernstudium „Selbstständigkeit:  
 Existenzgründung & Marketing“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



# Weshalb es für ZENbo® ein Lizenzsystem gibt

Mit dem Lizenzsystem möchten wir unsere ZENbo® Balance Trainer dabei unterstützen ihre Kurse und Workshops professioneller durch eine qualitativ hochwertige Außendarstellung zu bewerben. Die Lizenzierung hat außerdem zum Ziel die Qualifikation der ZENbo® Balance Trainer durch Weiterbildungen auf einem hohen Niveau zu halten.

## Welche Kurse Sie mit Ihrer Ausbildung anbieten dürfen

• **ZENbo® Balance Trainer Basic** sind berechtigt Kurse und Workshops unter dem Namen ZENbo® Balance Training Basic durchzuführen sowie Workshops und Seminare, die zur Entspannung, Stressbewältigung, Burnout Prävention dienen, mit ZENbo® Balance Übungseinheiten zu ergänzen.



• **ZENbo® Balance Trainer** sind berechtigt Kurse und Workshops unter dem Namen ZENbo® Balance Training durchzuführen sowie Workshops und Seminare, die zur Entspannung, Stressbewältigung, Burnout Prävention dienen, mit ZENbo® Balance Übungseinheiten zu ergänzen.



• **ZENbo® Balance Trainer Senioren - ZENbo® Qigong Balance Trainer** sind berechtigt Kurse und Workshops unter dem Namen ZENbo® Balance Training Basic sowie der Bezeichnung ZENbo® Balance Training für Senioren durchzuführen sowie Workshops und Seminare mit ZENbo® Balance Übungseinheiten anzubieten.



• **ZENbo® Balance Trainer für Kinder** sind berechtigt Kurse und Workshops unter dem Namen ZENbo® Balance Training für Kinder durchzuführen sowie Workshops und Seminare für Kinder mit ZENbo® Balance für Kinder Übungseinheiten anzubieten.

## ZENbo® Lizenzen

Die Lizenz ist 36 Monate gültig und kann mit dem Nachweis von vier Fortbildungspunkten verlängert werden.

## Ihre Vorteile als lizenzierter ZENbo® Balance Trainer

- einzigartiges Preis- / Leistungsverhältnis
- lizenzbegleitende Unterstützung bei Marketing und Werbung (bei Basic nicht enthalten)
- Eintrag als lizenzierter ZENbo® Balance Trainer in Ihrem Postleitzahlengebiet
- intensive ZENbo® Balance Trainer Ausbildung für Kursstunden im Body & Mind Trainingsformat mit meditativen und entspannenden Übungselementen
- professionelle Ausbildung aus jahrelanger Ausbildungserfahrung
- hochwertige Ausbildungsmaterialien
- gemafreie ZEN-Relaxation-Musik-CD, inklusive personalisierter Lizenz zur Nutzung für den Einsatz in Ihren Kursen (bei Basic nicht enthalten)

Welche Lizenzmöglichkeiten wir anbieten werden, lesen Sie bitte im Detail auf der Internetseite [www.zenbo-balance.com](http://www.zenbo-balance.com)

*Das Leben besteht in  
der Bewegung.*  
Aristoteles



## Fernlehrgang Ernährungsberatung - Modul 7A



### Fortbildung Ernährungsberatung

**N**eben der schlechten Ernährung vieler Zeitgenossen, die es manchmal einfach nicht besser wissen, sind viele Menschen durch fragwürdige Erzeugungsmethoden von Lebensmitteln beunruhigt. So führt bspw. die hohe Nachfrage an günstigen Bioprodukten zu einer Massenproduktion, welche man eigentlich nicht als biologisch beurteilen würden, allerdings genügt sie den „Bio“-Kriterien. Wussten Sie, dass „ohne künstliche Konservierungsstoffe“ bedeutet, dass dann das Konservieren durch einen hohen Anteil an Zucker oder Salz stattfindet? Und dass naturidentische Aromen nichts mit „natürlichen Lebensmitteln“ zu tun haben?

Viele Personen würden sich sehr gerne „richtig“ und dabei auch bio- und ökologisch ernähren. Nur wie? Daher sind persönliche Ess- bzw. Ernährungsberater gefragt, sogenannte „Foodcoachs“. Zunächst einmal geht es bei der Ernährungsberatung um den richtigen Umgang mit Lebensmitteln, das Wissen über Nährstoffe und Vitamine, das Erkennen von frischen Zutaten und das Aussortieren von Lebensmitteln, die „nicht mehr gut sind“.

Als Ernährungsberater bzw. Foodcoach sind Sie ein Personal Trainer für Ernährung und unterstützen Personen, die (noch) gesund sind. Sie können Menschen bei ihren Fragen zum Thema Ernährung und gesunde Nahrungsmittel beraten und sie auch im Alltag begleiten, bis die neuen Essgewohnheiten und das Einkaufsverhalten sich gefestigt haben.

#### Konzeption der Fortbildung Ernährungsberatung

Sie erhalten Fachbücher und dazu ein digitales Lernskript mit Übungsaufgaben, Lernkontrollfragen und Lösungen. Ebenso werden Ihnen Aufgaben gestellt und Umsetzungsempfehlungen gegeben, die Ihnen praktische Übung im Bereich der Ernährung verschaffen sollen.

Zu jedem Kapitel gibt es Lernkontrollfragen, die Sie anhand der Lösungsbeispiele selbst kontrollieren können.

#### Inhalte

- Anatomische Grundlagen der Verdauung
- Physiologische Grundlagen der Verdauung
- Stoffwechsel und Immunsystem des Verdauungssystems
- Auswirkungen industriell produzierter Nahrungsmittel auf den Organismus
- Einführung in die Ernährungslehre
- Nährstoffberechnung und Energiebilanzierung
- Lebensmittelpyramide

*„Deine Nahrungsmittel seien  
deine Heilmittel.“*

Hippokrates

#### Dauer des Fernlehrgangs

3 Monate

Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

#### Abschluss

Teilnahmebestätigung  
„Ernährungsberatung“



## Gesundheitsberatung - zahlreiche Module

### Ausbildung zum Gesundheitsberater

**D**ie Ausbildung zum Gesundheitsberater ist genau die richtige Weiterbildung für Sie, wenn Sie Freude daran haben andere Menschen zu unterstützen ihre gesundheitliche Mitte zu finden. Schon länger beschäftigen Sie sich mit Inhalten aus dem Bereich Gesundheit und haben vielleicht auch schon mit dem Gedanken gespielt dieses Wissen beruflich anzuwenden? Wenn ja, sind Sie bei uns richtig, denn Sie können jederzeit die Ausbildung zum Gesundheitsberater beginnen. Unser Ausbildungskonzept ist modular aufgebaut und ermöglicht somit jedem selbst zu wählen, wann welches Modul belegt wird. Näheres zu den Inhalten finden Sie bei den einzelnen Modulen.

#### Das Ziel der Ausbildung zum Gesundheitsberater - professionelle Gesundheitsberatung

Als Gesundheitsberater kennen Sie zahlreiche Verfahren und Techniken und können hierdurch auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmern eingehen.

Sie beraten Menschen professionell und kompetent in allen Fragen der Gesundheitsförderung und Gesundheitsentwicklung. Durch die Vielzahl der Methoden entwickeln Sie zielorientiert ganzheitliche Lösungen für Körper, Geist und Seele.

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination - Modul 1G | 2-tägig
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Ernährungsberatung - Modul 7A | Selbstlernmodul
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig + Blended Learning
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | Fernlehrgang

*Es kommt darauf an,  
den Körper mit der Seele und die Seele  
durch den Körper zu heilen.*

Oscar Wilde

#### Abschluss

Zertifikat „Gesundheitsberater“

sowie

„Meditationslehrer“  
 „ZENbo® Balance Trainer“  
 „Stressmanagement Trainer“\*  
 „Kursleiter für Fantasiereisen  
 & Imagination“  
 „Timeout & Relax Trainer“  
 „Achtsamkeitstrainer“

und Teilnahmebestätigung  
 „Ernährungsberatung“

#### Inklusive

Fernstudiengänge: „Selbstständigkeit:  
 Existenzgründung & Marketing“ und  
 „Stimmtraining“

\*Konzept  
 § 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Yuri Arslanov / Fotolia.com

## Gesundheitscoaching - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Gesundheitscoach

**B**ei unserer Ausbildung zum Gesundheitscoach erwerben Sie zahlreiche Qualifikationen und können schon nach den ersten Ausbildungsmodulen mit Ihrer Tätigkeit starten. Kein langes Warten bis zum Ende des letzten Ausbildungstermins, um zu starten. Die Teilnehmerzahl ist bei jedem der Ausbildungsmodule, die Sie auf Ihrem Weg zum Zertifikat absolvieren, auf maximal 12 (bis 14) Teilnehmer beschränkt und ermöglicht dadurch intensives Lernen und individuelle Betreuung. Umfangreiche Ausbildungsunterlagen und ausgesuchte Fachbücher, die Sie von uns erhalten, liefern weitergehende Informationen, damit Sie Ihr Wissen nach der Präsenzphase zusätzlich vertiefen und ausbauen können.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination - Modul 1G | 2-tägig
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Ernährungsberatung - Modul 7A | Selbstlernmodul
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | Fernlehrgang
- Systemischer Coach I - Modul 4E (1+2) | 2+2-tägig

#### Einzelbuchung

Sie belegen nach und nach ein Modul Ihrer Wahl und verpflichten sich nicht für weitere Module. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

#### Abschluss

Zertifikat „Gesundheitscoach“

sowie

„Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*  
 „Meditationslehrer“  
 „ZENbo® Balance Trainer“  
 „Stressmanagement Trainer“\*  
 „Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination“  
 „Timeout & Relax Trainer“  
 „Kursleiter für Autogenes Training“  
 „Achtsamkeitstrainer“\*  
 „Systemischer Coach I“

und Teilnahmebestätigung  
 „Ernährungsberatung“

#### Inklusive

Fernstudiengänge: „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“ und „Stimmtraining“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



Foto © Yuri Arcurs / Fotolia.com

## Gesundheitspädagogik - zahlreiche Module



### Ausbildung zum Gesundheitspädagogen

**G**esundheit ist das kostbarste Gut, das wir haben. Sie interessieren sich für das Thema Gesundheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung? Sie möchten gerne mit Menschen arbeiten und Gruppen anleiten? Bei der Gesundheitspädagogik steht die Gesundheit des Menschen im Mittelpunkt. Unsere Ausbildung zum Gesundheitspädagogen kombiniert Entspannungs- und Bewegungspädagogik, Ernährungslehre sowie Mentaltraining, so dass Sie über ein großes Repertoire verfügen, um Gesundheit zu vermitteln.

Sie erfahren, wie man Kurse gestaltet und Workshops durchführt. Nach dieser Ausbildung zum Gesundheitspädagogen können Sie nicht nur andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleiten, sondern gehen auch mit sich selbst bewusster um und sind mit Sicherheit gesünder geworden.

Sie erwerben bei unserer Ausbildung zum Gesundheitspädagogen zahlreiche Qualifikationen. Somit können Sie schon nach den ersten Modulen mit Ihrer Tätigkeit starten und müssen nicht warten, bis Sie das gesamte Ausbildungspaket beendet haben. Ob Sie nun mit Entspannungsverfahren wie z.B. Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training Ihre ersten Schritte gehen, Meditation anbieten oder als Stressmanagement Trainer Ihren Kunden helfen mit Stress besser zurechtzukommen, bleibt Ihnen überlassen. Darüber hinaus können Sie mit Hilfe des Mentalen Trainings unterstützend beraten und als ZENbo® Balance Trainer die „Hilfesuchenden“ motivieren.

#### Ausbildungspaket

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Stressmanagement Trainer - Modul 1E | 3-tägig
- Autogenes Training Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning

- Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination - Modul 1G | 2-tägig
- Burnout Präventionsberater - Modul 1H | Fernlehrgang
- Kursleiter für Resilienz - Modul 1R | 3-tägig
- Timeout & Relax Trainer - Modul 1T | 1-tägig
- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Trainer für Selbst- & Zeitmanagement - Modul 4F | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 2-tägig  
+ Blended Learning
- Ernährungsberatung - Modul 7A | Selbstlernmodul
- Anatomie & Physiologie - Modul M1 | Fernlehrgang

#### Abschluss

Zertifikat „Gesundheitspädagoge“

sowie zahlreiche weitere, u.a.:

- „Kursleiter für Progressive Muskelentspannung“\*
- „ZENbo® Balance Trainer Basic“
- „Stressmanagement Trainer“\*
- „Kursleiter für Fantasiereisen & Imagination“
- „Timeout & Relax Trainer“
- „Kursleiter für Autogenes Training“\*
- „Kursleiter für Resilienz“
- „Entspannungspädagoge“
- „Kursleiter für Mentales Training“

#### Inklusive

Fernstudiengänge: „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“ und „Stimmtraining“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe FAQ

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)



## Ausbildungspakete zum Coach



### fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training

**U**nsere Ausbildung zum Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training ist modular aufgebaut, sodass man jederzeit mit seiner individuellen Fortbildung starten kann. Die Ausbildung steht auf folgenden Eckpfeilern.

**Liebe zu Pferd und Mensch** – Personen, die sich zum Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training ausbilden lassen möchten, sollten dies als Leitmotiv mitbringen. Fragen Sie sich warum Sie diese Fortbildung machen möchten. Wir wünschen uns, dass es aus dem Bedürfnis heraus entsteht, mit Pferden und Menschen zu arbeiten - aus Liebe, Respekt und Wertschätzung.

**Selbsterfahrung und Selbstreflexion** – bevor man selbst als Coach aktiv wird. Daher ist es Voraussetzung den Workshop „Pferdegestütztes Coaching“ zu absolvieren, bei dem man seine eigenen Themen in den Fokus rückt. Sie selbst erfahren, mit anderen Teilnehmern zusammen reflektieren, die pferdeerfahren oder pferdeunerfahren sind. Stichwort „ZEN Anfängergeist“, keine Techniken und Methoden, sondern Gefühle und Empfindungen sind gefragt.

**Coaching-Kompetenz und Mentaltrainer-Fähigkeiten** – diese Grundlagen werden ohne Pferd erlernt. Sie sind die Basis, auf der die Interaktionen mit den Pferden stattfinden können. Das Fundament muss vorhanden sein, bevor der nächste Schritt folgt und die Pferde in die Arbeit integriert werden.

**Kommunikation** – alles basiert auf der Kommunikation zwischen den Beteiligten: Mensch und Pferd. Das sind im Dialog: Klient und Pferd, Klient und Coach, Coach und Pferd sowie in der Triade: Klient – Pferd – Coach. Um die nonverbale Kommunikation bewusst wahrzunehmen ist es zu Beginn wichtig zu erfahren, auf welche Signale wir achten können. Ob beim Klienten oder beim Pferd, immer ist etwas in Bewegung, auch wenn es möglicherweise wie Stillstand wirkt.

Wenn Sie sich fragen, ob die Ausbildung zum Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training etwas für Sie ist, dann sollten Sie die nachfolgenden Fragen mit ja beantworten.

- Sie lieben es mit Ihrem Pferd zusammen zu sein?
- Es macht Ihnen Spaß am Boden mit Ihrem Pferd zu interagieren?
- Sie mögen es Menschen zu beraten oder werden oft von Freunden und Bekannten nach Rat gefragt?
- Sie würden gerne aus der Liebe zu Pferden und Menschen einen Beruf machen?

Dann ist eine Ausbildung zum Coach und Trainer für pferdegestütztes Coaching sicherlich das Richtige für Sie. Die Ausbildung ist eine Möglichkeit, um mit Pferden, die nicht mehr reitbar sind dennoch arbeiten zu können. Beim Coaching mit Pferden haben die Pferde eine neue und sinnvolle Aufgabe, die Ihnen und Ihrem Vierbeiner nicht nur Spaß macht, sondern auch die Beziehung stärkt.

#### Abschluss

Zertifikat „fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training“

#### Inklusive

Fernstudium „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“

Aktuelle Termine unter [www.fitmedi-cavallo.de](http://www.fitmedi-cavallo.de)

### Alle Module der Ausbildung zum Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training:

- Kursleiter für Mentales Training - Modul 4AN | 3-tägig
- Systemisches Coaching - Modul 4E (1+2) | 3+2-tägig
- Trainer & Coach für pferdegestütztes Training und Coaching - Modul 5P (1+2) | 2+2-tägig

Um das Ausbildungsmodul 5P absolvieren zu können, ist es Voraussetzung, dass Sie die Module 4AN 4E schon besucht haben.

Erst wenn Sie durch Übung etwas Sicherheit mit Trainings- & Coachingmethoden erlangt haben, ist die Zeit gekommen Pferde zu involvieren. Unserer Erfahrung nach ist es für Personen, die noch keine Erfahrung im Trainings- & Coachingbereich haben, eine Überforderung gleich alles „am Pferd“ zu lernen. Und ein weiterer Aspekt ist, dass wir den Pferden gerecht werden möchten und sie nicht unnötig verunsichern wollen.

### Vorteile der Ausbildung zum pferdegestützten Coach

#### Pferde bekommen eine neue Aufgabe

Die Ausbildung bietet auch die Möglichkeit, dass Sie mit Pferden, die nicht mehr reitbar sind sowie für Therapiepferde, die wegen körperlicher Beschwerden keine Personen mehr tragen sollen, dennoch arbeiten können. Beim Coaching mit Pferden haben die Pferde eine neue und sinnvolle Aufgabe, die Ihnen und Ihrem Vierbeiner nicht nur Spaß macht, sondern auch die Beziehung stärkt. Als pferdegestützter Coach können Sie einen neuen beruflichen Bereich erschließen.

#### Liebe, Leben, Leidenschaft

Das eigene Hobby zum Beruf machen, das ist Berufung. Vielleicht denken Sie, dass es nicht geht. Aber glauben Sie, es ist möglich sich Träume zu erfüllen, auch bei der Arbeit, dem Beruf.

### Menschen unterstützen und begleiten

Andere Menschen unterstützen und Sie im Prozess des Coachings zu begleiten ist eine wundervolle Arbeit. Und das tollste daran ist, dass man es auch mit einem anderen wundervollen Lebewesen zusammen tun kann, das uns und den Klienten so nimmt wie er ist. Das Pferd denkt nicht „Du solltest lieber ...“ „ Es wäre schön, wenn ...“ es nimmt uns Menschen so wie wir sind, nicht so wie wir sein sollten.

„Für mich ist das pferdegestützte Coaching keine Arbeit im herkömmlichen Sinne. Auch wenn es sich möglicherweise phrasenhaft anhört, aber ich empfinde es genau so. Wenn man tut was man liebt, dann fühlt es sich nicht nach Arbeit an. Klar ist natürlich, dass es auch Tätigkeiten im Zusammenhang gibt, die man durchaus als Arbeit betiteln kann.“  
- Nikolina Salvaggio

### Voraussetzungen

1. fundierte Kenntnisse und Erfahrung mit Pferden sowie
2. Horsemanship-Kenntnisse und, dass Sie in einem
3. Entspannungsverfahren ausgebildet sind.

Dies kann Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation etc. sein. Um Nachweise über die genannten Voraussetzungen wird gebeten. Das Entspannungsverfahren können Sie bei uns absolvieren.

Außerdem gelten die Voraussetzungen wie für den Mentaltrainer.

Informationen zum Modul 5P (1+2) entnehmen Sie bitte der Seite Ausbildung [fitequi@ Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training](mailto:fitequi@coach-trainer.de).

Termine und Preise zu Ausbildungen finden Sie immer aktuell unter [www.fitmedi-cavallo.de](http://www.fitmedi-cavallo.de)

*Ich bin immer bereit zu lernen, aber nicht immer, mich belehren zu lassen.*

Oscar Wilde



## Pferdegestützte Erlebnispädagogik – Reitpädagogik für Kinder



### Ausbildung zum pferdegestützten fitequi® Erlebnispädagogen – Reitpädagogen für Kinder

**D**ie nachfolgende Ausbildung ist ein modulares Ausbildungspaket im Bereich der pferdegestützten Erlebnispädagogik mit Kindern, das eine Kombination aus Ausbildungsmodulen beinhaltet, die ohne Pferde stattfinden (2D, 2E, 2F) welche dann ergänzt werden mit dem Aufbaumodul „Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern – 2P“.

Die sogenannte pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern, wird auch gerne als Reitpädagogik mit Kindern bezeichnet, führt dann jedoch oft bei den Eltern zu Missverständnissen. Der Begriff Reiten steht dann oft im Vordergrund und die Pädagogik wird nicht wahrgenommen, wobei diese im Vordergrund bei der Reitpädagogik steht. Daher möchten wir vielmehr von der pferdegestützten Erlebnispädagogik mit Kindern sprechen, da der Begriff präziser beschreibt um was es sich handelt.

Nachfolgende Ausbildungsmodulare führen zum Ausbildungsziel „Pferdegestützter fitequi® Erlebnispädagoge“ – fitequi® Reitpädagoge für Kinder.“

- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig
- Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern - Modul 2P | Fernstudium

Die Inhalte, die Sie in der Ausbildungsmodulen (F)2D Meditation und (F)2E Achtsamkeit für Kinder sowie 2F Mentaltraining für Kinder erlernen, werden in dem Modul 2P Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern aufgegriffen und auf die individuellen Einsatzmöglichkeiten mit Pferden angewendet.

Was ist der Unterschied zu anderen erlebnis- und reitpädagogischen Aus- & Fortbildungen zum fitequi® Reitpädagogen für Kinder mit der Themenergänzung Meditation, Achtsamkeit und Mentaltraining?

#### Unterschied und Vorteile unserer Ausbildung zum fitequi® Erlebnispädagogen für Kinder

- Die Grundlage für alle pferdegestützten Module und Interventionen, sind immer unsere bewährten Module ohne Pferde. Hier wird das Fachwissen, das man für das Arbeiten mit Kindern benötigt wird vermittelt. Dadurch sind unsere Absolventen in der Lage alle Kurse mit den Kindern selbstverständlich auch ohne Pferd durchzuführen, da die Basis stimmt.
- Erst im zweiten Schritt werden die Pferde einbezogen. Dadurch hat jeder Teilnehmende genügend Zeit sich mit den neuen Themen und dem Umgang mit Kindern im Kursformat vertraut zu machen, bevor der Partner Pferd für Übungen hinzugenommen wird.

**Abschluss**  
Zertifikat „fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge für Kinder | Reitpädagoge für Kinder“

**Inklusive**  
Fernstudium „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-cavallo.de](http://www.fitmedi-cavallo.de)



- Der Grund ist, dass zunächst einmal die Grundlage für das Leiten von Kursen mit Kindern erlernt werden soll. Die zukünftigen Kursleiter und Trainer für Kinder schaffen sich somit eine erste fachliche und thematische Grundlage.
- Außerdem kann man auch alle Module einzeln buchen und sich dann zu einem späteren Zeitpunkt noch entscheiden das Modul 2P – Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern zu absolvieren. Wenn Sie alle dafür notwendigen Ausbildungsmodule absolviert haben, erhalten Sie das Zertifikat.

Da unsere Ausbildungen „Meditation, Achtsamkeit und Mentaltraining für Kinder“ nicht mit anderen vergleichbar ist, da es hier keine allgemeinen Standards gibt, können wir Fortbildungen anderer Ausbildungsinstitute hierfür nicht anerkennen.

Sie können darüber hinaus weitere Qualifikationen im Bereich der pferdegestützten Arbeit mit Kindern erwerben. Nachfolgend die Qualifikationen mit den zugeordneten Modulen.

#### fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge und fitequi® pferdegestützter Entspannungspädagoge für Kinder

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig **wahlweise statt Modul 1A:**
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning  
Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Anti Stress Trainer für Kinder - Modul 2B | 3-tägig  
+ Blended Learning
- ZENbo® Balance Trainer für Kinder - Modul 2C | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig
- Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern - Modul 2P | Fernlehrgang

#### fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge und Stressbewältigungstrainer für Kinder

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig
- Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern - Modul 2P | Fernstudium

#### fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge und Entspannungstrainer für Kinder

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig **wahlweise statt Modul 1A:**
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning
- Entspannungstrainer für Kinder - Modul 2A | 2-tägig
- Meditationslehrer für Kinder - Modul 2D | 2-tägig
- Achtsamkeitstrainer für Kinder - Modul 2E | 2-tägig
- Kursleiter mentales Training für Kinder - Modul 2F | 2-tägig
- Kursleiter Resilienz für Kinder - Modul 2G | 2-tägig
- Pferdegestützte Erlebnispädagogik mit Kindern - Modul 2P | Fernstudium

*Was wir mit Freude lernen,  
vergessen wir nie.*  
Alfred Mercier

#### Abschluss

Zertifikat „fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge und Stressbewältigungstrainer für Kinder“

#### mit Entspannungstrainer für Kinder

#### Abschluss

Zertifikat „fitequi® pferdegestützter Erlebnispädagoge und Entspannungstrainer für Kinder“

#### Inklusive

Fernstudium „Selbstständigkeit: Existenzgründung & Marketing“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-cavallo.de](http://www.fitmedi-cavallo.de)



## Pferdegestütztes Coaching und Training - Modul 5P 1+2



### Ausbildung fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes Coaching und Training

**D**as Ausbildungskonzept hat zum Ziel, dass Sie erlernen pferdegestützte Coachings und Trainings selbstständig umzusetzen. Gemeinsam werden Übungen durchgeführt, die man für die verschiedenen Themenbereiche verwenden kann. Das Ausbildungsmodul 5P besteht aus Modul 5P1 und Modul 5P2.

#### Inhalte Ausbildungsmodul Ausbildung zum fitequi® Coach für pferdegestütztes Coaching – Modul 5P1

- Wieso eignen sich Pferde gut als Partner im Coaching und Training?
- Partner Pferd | Haltung, Gesundheitsaspekte, Sicherheit für Pferd und Mensch
- Kommunikation von Pferden unter Artgenossen – Ausdrucksverhalten von Pferden
- verbale und nonverbale Kommunikation von Menschen
- Kommunikation zwischen Mensch und Pferd
- Grenzen und Möglichkeiten beim Einsatz von Pferden
- Pferdegestütztes Coaching gestalten | Coaching mit Einzelpersonen
- Coaching mit dem Pferd: Transfer in die Alltagssituation / Problemsituation
- Übungseinheiten, um den Transfer der „Coaching-einheiten mit dem Pferd“ zu üben
- Transfer der gelernten Techniken aus dem Bereich Systemisches Coaching in den Kontext mit Pferd | gemeinsame Entwicklung möglicher Übungen und Praxiseinheiten mit dem Pferd

#### Inhalte Ausbildungsmodul Ausbildung zum fitequi® Coach & TRAINER für pferdegestütztes Coaching und Training – Modul 5P2

Modul 5P2 hat den Bereich Training im Fokus. Dieses unterscheidet sich von Einzelcoaching darin, dass Fertigkeiten trainiert werden, welche meistens ein Thema zum Inhalt haben. Hierfür können Seminarbausteine zum Einsatz kommen, welche die Planung der Trainings erleichtern.

- Wie man pferdegestützte Trainings konzipieren kann
- Pferdegestützte Trainings mit Gruppen: Führungskräfte schulen, Teams entwickeln, Persönlichkeitstrainings gestalten
- Was zeichnet gute Führung aus? Was sind Führungsqualitäten? Welche Führungsstile gibt es?
- Was macht ein Team aus? Welche Themen sind für Teams relevant? Wie kann man Teams bei der Entwicklung unterstützen?
- Grenzen und Möglichkeiten beim Einsatz von Pferden
- Praxiseinheiten: Übungen mit dem Pferd für Gruppentrainings
- Übungseinheiten, um den Transfer der „Trainings-einheiten mit dem Pferd“ zu üben
- Transfer der gelernten Techniken aus dem Mentaltraining in den Kontext mit Pferd | gemeinsame Entwicklung möglicher Übungen und Praxiseinheiten mit dem Pferd
- „Typische“ Trainingsthemen und die möglichen Übungen in der Umsetzung

*Pferde geben uns die Flügel,  
die wir nicht haben.*

unbekannt



Foto © aureneer - fotolia.com

## 7 Tage Intensivausbildungen Intensivausbildungen



**W**ir bieten verschiedene Intensivausbildungen an, bei denen Sie in 7 Tagen eine Kombination von Ausbildungsmodulen am Stück in einem Seminarzentrum besuchen können. Die Intensivausbildungen bieten Raum für Specials, die auch am Abend und unter freiem Himmel durchgeführt werden können.

Über die alltägliche „Unterrichtszeit“ hinaus kann ein intensiver Austausch stattfinden und gemeinsame Unternehmungen sind eine schöne Gelegenheit „Neues“ auszuprobieren.

Sogenannte Lehrproben (Praxisübungen) werden in den gemeinsamen „Alltag“ integriert und stellen keine Prüfung im üblichen Sinne dar. Die Ausbildungsinhalte der Module werden miteinander verbunden bzw. so kombiniert, dass es viel Abwechslung gibt.

Entspannung, Pausen, Kleingruppen- und Partnerübungen, Lehrproben bzw. Praxisübungen werden in den 7 Tagen so integriert, dass das Anleiten anderer Personen spielend erfahren wird.

Die Intensivausbildungen sind z.B.

- **Intensivausbildung Mentaltrainer** - Modul 4A1+2
- **Intensivausbildung Achtsamkeitstrainer** - Modul 8A, inklusive der Module Meditationslehrer - Modul 1B, und ZENbo® Balance Trainer Basic - Modul 1C1
- **Intensivausbildung Meditationslehrer Advanced** - Modul 1B, inklusive der Module Meditationslehrer mit Schwerpunkt Chakren - Modul 3A, Meditationslehrer mit Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille Modul 3B und Meditationslehrer mit Schwerpunkt Bewegung & Klang - Modul 3C

*„Auch der längste Weg beginnt  
mit dem ersten Schritt.“*

Lao-Tse

Die aktuellen Termine und Veranstaltungsorte der Intensivausbildungen finden Sie online.

[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

# Das *fitmedi*<sup>®</sup> Team

Unser Team setzt sich zusammen aus den Mitarbeitern in der Lernberatung und Organisation sowie freiberuflich tätigen, praxiserfahrenen Dozenten und Trainern.

Die Lehrkräfte werden nach persönlichen und fachlichen Qualifikationen, Kompetenzen und Erfahrungen sorgfältig ausgewählt.

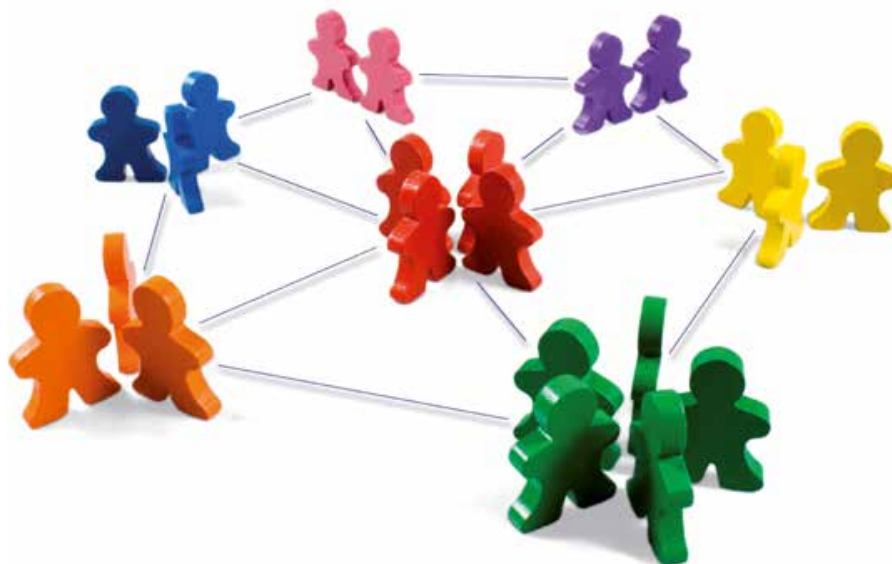


Foto: © Varina Patel - Fotolia.com



Nikolina Salvaggio

Dozentin für alle Themenbereiche insbesondere für pferdegestütztes Coaching, Systemisches Coaching und Mentaltraining



Matthias Fulczyk

Dozent für alle Themenbereiche insbesondere für pferdegestütztes Coaching, Systemisches Coaching und Mentaltraining



Cornelia Kühbauch

Dozentin für Meditation und Achtsamkeit, Entspannungsverfahren, ZENbo<sup>®</sup> Balance, Stressmanagement sowie Burnout Prävention



Susanne Wieser

Dozentin für Entspannungspädagogik mit Kindern, Entspannungstechniken und mehr



Markus Wolany

Dozent für ZENbo® Balance, Bewegung, Faszien und Rücken sowie Natur- & Walderleben, Resilienz etc.



Natalie Teste

Dozentin für die Arbeit mit Kindern, z.B. Achtsamkeit & Meditation sowie Entspannung, für Erwachsene und ZENbo® Balance



Cornelia Kühbauch

Dozentin für Meditation und Achtsamkeit, Entspannungsverfahren, ZENbo® Balance, Stressmanagement sowie Mentales Training



Annette Buchmann

Dozentin für Entspannungspädagogik mit Kindern



Christiane Bojer

Dozentin für Entspannungsverfahren, Stressmanagement, Burnout Prävention sowie Systemisches Coaching

*Zusammenkommen ist ein Beginn,  
Zusammenbleiben ein Fortschritt,  
Zusammenarbeiten ein Erfolg.*

Henry Ford

# FAQ Häufig gestellte Fragen...

## Allgemeine Voraussetzungen

Die fitmedi Akademie ist ein Aus- & Weiterbildungsinstitut, d.h. unser Angebot richtet sich an Personen, die beruflich tätig sind oder es noch werden wollen, im

- Bereich Coaching, Beratung, Team-/Organisationsentwicklung, Change Management, etc.
- psychosozialen und pädagogischen Bereich, u.ä.
- sowie an Studierende der Sozialpädagogik, Psychologie, Medizin, Gesundheitsförderung etc.

Für die meisten unserer Aus- & Fortbildungen gelten keine besonderen Voraussetzungen. Dennoch ist zu beachten, dass es sich immer um Weiterbildungsangebote handelt und es demnach auch keine reinen Selbsterfahrungskurse sind. Grundsätzlich gilt für alle Ausbildungen, dass Sie eine stabile psychische Verfassung haben sollten. Die Ausbildungen sind nicht für Eigentherapie zwecke geeignet.

Einige unserer Ausbildungen haben keine weiteren Zugangsvoraussetzungen, wie z.B. Meditationslehrer Modul 1B usw. - dann klicken Sie bei der Anmeldung, das Feld „Ich erfülle die Teilnahmevoraussetzungen“ an.

Zum Erwerb mancher Zertifikate ist das Absolvieren eines bestimmten anderen Moduls als Grundqualifikation erforderlich. Um das Zertifikat Stressmanagement Trainer zu erwerben ist es erforderlich ein Entspannungsverfahren (als Trainer) zu beherrschen (Nachweis), z.B. Kursleiter für Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training, Meditation sowie andere auf Nachfrage und Prüfung (siehe Grundqualifikation oder Aufbaumodul).

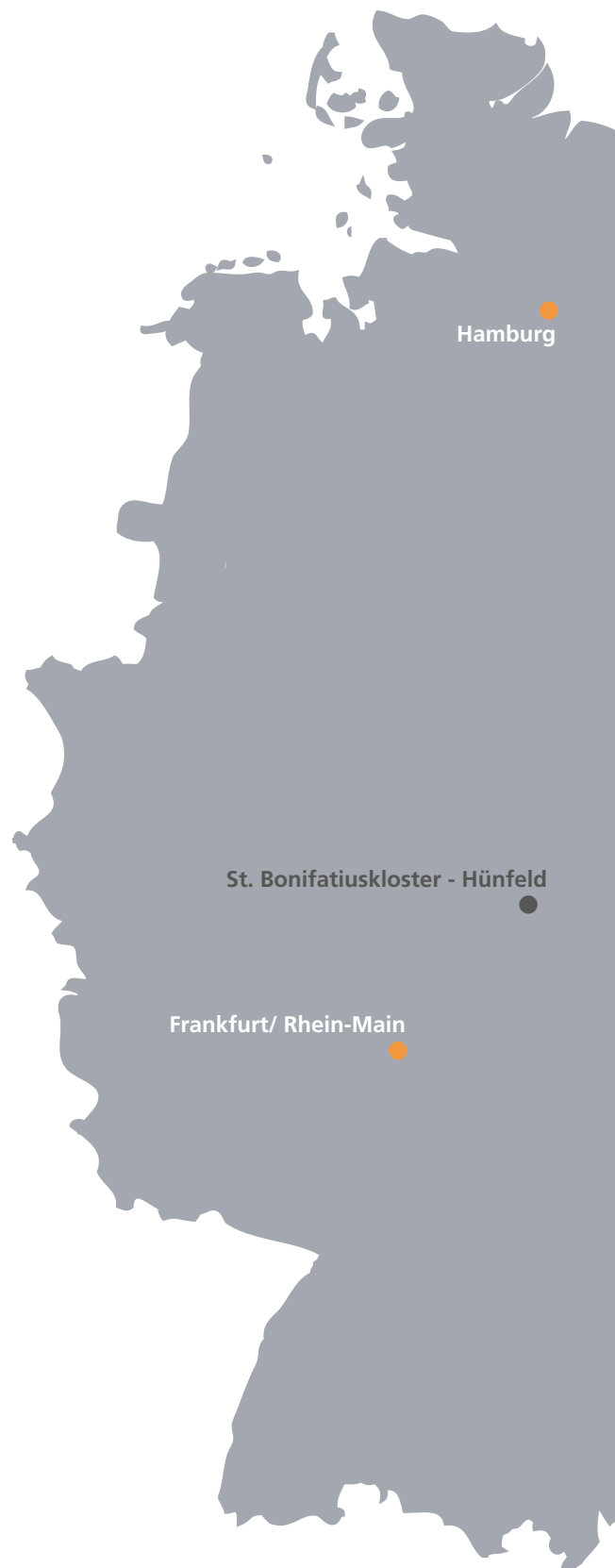
## Welche Voraussetzungen brauche ich für welche Ausbildung?

Bei den einzelnen Ausbildungsmodulen werden die Voraussetzungen genannt. Sollten Sie diese nicht erfüllen, ist es bei einer Vielzahl unserer Fortbildungen dennoch möglich teilzunehmen. Sie erhalten dann statt eines Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

## Sind die fitmedi Akademie Ausbildungen staatlich anerkannt?

Grundsätzlich besteht in Deutschland keine staatliche Anerkennung im Bereich der freien Gesundheitsberufe. Das gilt auch für Ausbildungen an anderen Akademien, Instituten und Schulen. Die dort häufig aufgeführten Zertifizierungen beziehen sich auf das entsprechende „Gütesiegel“ und haben meistens mit der Infrastruktur und Organisation zu tun. Bei Anbietern, die sich auf Fernunterricht spezialisiert haben können hierbei Missverständnisse entstehen.

Fernlehrgänge sind staatlich anerkannt, jedoch ausschließlich in ihrer Funktion als Fernlehrgang. Das bedeutet nicht, dass der dort erlangte Abschluss z.B. zum Entspannungstrainer oder Entspannungspädagogen dann staatlich anerkannt ist, wie viele Menschen irrtümlich glauben. Auch unsere Fernlehrgänge zum Meditationsleiter und Entspannungstrainer wurden von der ZFU - der Zentralen Prüfstelle für Fernunterricht geprüft und anerkannt.





### Werden die Ausbildungen in Österreich, in der Schweiz anerkannt?

Leider können wir Ihnen hier keine verbindliche Auskunft geben. Wie die gesetzlichen Regelungen in Österreich oder der Schweiz sind, müssten Sie selbst im eigenen Land herausfinden. Unser Fokus liegt in Deutschland, wo wir auch unsere Zertifizierungen durchführen und über die Gesetzeslage informiert sind. Für Autogenes Training gibt es oftmals andere Bedingungen außerhalb von Deutschland. Für das Coaching ist in Österreich eine staatliche Ausbildung, die drei Jahre dauert zu absolvieren (Stichwort: Lebensberater). Soweit wir wissen können Sie jedoch Kurse leiten. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr, da unsere Informationen nicht auf dem aktuellen Stand sind, da wir als deutsches Bildungsinstitut keinen kontinuierlichen Einblick in die Bildungslandschaft Österreichs und der Schweiz haben.

### Akkreditierung Institut für Qualitätsentwicklung Hessen

Vom Hessischen Kultusministerium – Institut für Qualitätsentwicklung – sind wir als Anbieter von Fortbildungs- und Qualifizierungsangeboten akkreditiert. Für die Teilnahme an verschiedenen Fortbildungen erhalten hessische Lehrkräfte Leistungspunkte nach § 8 der IQ- und Akkreditierungsverordnung.

### Unsere Veranstaltungsorte

Die Aus- und Fortbildungen der fitmedi Akademie finden im Rhein-Main (Frankfurt am Main, Bad-Nauheim), Heidelberg, Hamburg, München und Berlin statt. Darüber hinaus bieten wir Intensivausbildungen an verschiedenen Orten in Deutschland sowie im Ausland an. Nähere Informationen zu den Ausbildungsorten finden Sie auf unserer Internetpräsenz [www.fitmedi-akademie.de/akademie/ausbildungsorte](http://www.fitmedi-akademie.de/akademie/ausbildungsorte).

### Kann ich bei der Buchung von einem Ausbildungspaket die Ausbildungsorte kombinieren?

Ja, das ist möglich. Sie können ganz frei die verschiedenen Termine und Ausbildungsorte kombinieren. Und noch mehr, Sie können auch Live-Online und Fernlehrgänge als Module wählen. Es ist auch möglich, eine Intensivausbildung zu wählen. Geben Sie einfach bei Ihrer Anmeldung zum Ausbildungspaket einen „Hauptstandort“ bei der Wahl des Ausbildungsortes an. Sollte es keinen Standort geben der überwiegt, wählen Sie einfach einen beliebigen aus. Da Sie Ihre Termine und Orte und die Art der Ausbildung (Präsenz, Live-Online, Fernstudium) dann ja einzeln einreichen, ist das für uns auch verständlich.

### Wieviel Zeit habe ich um die Termine eines Ausbildungspakets zu belegen?

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass die Teilnehmenden in 24 Monaten das Ausbildungspaket absolvieren. Sollten Sie ein besonders großes Paket buchen, bzw. zu einem Ausbildungspaket ein zweites ergänzen ist es auch möglich, dass Sie sich 36 Monate Zeit nehmen. Eine Verlängerung ist auf Anfrage im Einzelfall möglich.

### Paketpreise

Die Paketpreise können nur zu Beginn einer Ausbildung in Anspruch genommen werden. Wir bieten zahlreiche Ausbildungspakete mit Rabatten bis zu 30% an, die wir aus nachfolgenden Gründen gewähren können:

- Planungssicherheit
- geringerer Aufwand bei der Rechnungsstellung und Organisation
- Demnach ist eine „nachträgliche“ Paketbuchung, um vom Rabatt zu profitieren, nur wie folgt möglich:

>>>

- Sie haben ein Ausbildungsmodul besucht und entscheiden sich für ein Ausbildungspaket, mit mindestens 3 Ausbildungsmodulen.
- Sie haben ein kleines Ausbildungspaket gebucht (z.B. mit zwei Ausbildungsmodulen) und möchten nun auf ein größeres Ausbildungspaket aufbuchen (ab 2000,00 €).

### Was ist, wenn ich krank werde und ich kurzfristig nicht an der Ausbildung teilnehmen kann? Kann ich die Ausbildung dann kostenfrei nachholen?

Bei kurzfristiger Absage ist es uns meistens nicht mehr möglich Ihren Platz neu zu besetzen und dieser bleibt dann frei. Ähnlich wie bei einem Urlaub, den Sie buchen, ist es daher wichtig sich im Vorfeld zu überlegen, ob Sie eine Versicherung abschließen. Wir empfehlen Ihnen bei mehrtägigen Ausbildungen grundsätzlich eine Seminarversicherung abzuschließen, die wie eine Reiserücktrittsversicherung (z.B. bei Krankheit) Ihre Ausfall- und Stornogebühren übernimmt.

Bitte lesen Sie hierzu auch die entsprechenden Paragraphen in den AGB.

### Wo kann ich übernachten?

Außer bei unseren Intensivausbildungen, bei denen die Übernachtungen im entsprechenden Seminarzentrum (Hotel, Kloster) stattfinden, wählen Sie Ihre Unterkunft selbst. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine Liste mit Hotels in der Nähe der Veranstaltungsorte. Darüber hinaus gibt es im Internet unterschiedliche Portale, die eine Übersicht von Hotels und Preisen ermöglichen. Beachten Sie bitte bei der Buchung, dass Ihre Reservierung auch stornierbar ist. Bitte lesen Sie hierzu auch die entsprechenden Paragraphen in den AGB.

### Verpflegung / Getränke

Die Kosten für ein Mittagessen oder Snacks sind in den Gebühren nicht enthalten. Für Kaffee, Tee und Wasser ist an unseren Standorten gesorgt. In den Seminarhotels und den Klöstern gelten deren Bedingungen, so dass hier die Getränke meistens selbst zu bezahlen sind. Weitere Informationen zu den Möglichkeiten der Verpflegung am jeweiligen Veranstaltungsort senden wir Ihnen gerne zu.

### Uhrzeiten

In der Regel beginnen die Aus- & Fortbildungen um 9:30 Uhr und enden um 17:30 Uhr. Änderungen sind in den Informationen zur Ausbildung oder in der Ausschreibung ausgewiesen.

### Unterrichtssprache

Die Unterrichtssprache ist Deutsch und wir bitten um Verständnis, dass wir im Interesse der anderen Lehrgangsteilnehmer auf Sprachschwierigkeiten in der Regel keine Rücksicht nehmen können.

### Werden auch Zertifikate und Aus- & Fortbildungen, die ich bei einer anderen Institution gemacht habe, bei Ihnen als Voraussetzung anerkannt?

Bitte senden Sie uns eine Kopie Ihrer Teilnahmebestätigung, des Zertifikates oder der Urkunde zu und wir prüfen dann, ob diese unseren Voraussetzungen entsprechen.

Bei Ausbildungspaketen können Sie dann, für ein aus Vorkenntnissen ersetztes Modul eine andere Fortbildung aus unserem Angebot wählen. Um ein Überzertifikat zu erwerben ist es notwendig, dass Sie mindestens bis 80% der Unterrichtseinheiten bei uns absolviert haben.

### Was ist ein Überzertifikat?

Ein Überzertifikat erhalten Teilnehmer, die ein Ausbildungspaket gebucht haben und alle Ausbildungsmodulare, die zum Erreichen des Ausbildungsziels erforderlich sind absolviert haben. Hierzu zählen beispielsweise die Ausbildungspakete auf den Seiten 18, 19, 20, 22, 23, 32, 47.

### Bekomme ich eine Krankenkassen-Anerkennung nach § 20 Abs. 1 SGB V?

Seit 2021 ist für die Anerkennung nach § 20 SGBV ein staatlich anerkannter handlungsfeldbezogener Berufs- oder Studienabschluss mit Nachweis der Mindeststandards in Bezug auf fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld / Präventionsprinzip notwendig.

Fachwissenschaftliche, fachpraktische und fachübergreifende Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld / Präventionsprinzip können wir Ihnen zurzeit nicht anbieten. Wenn Sie bereits über diese verfügen, können Sie unsere Programmeinweisungen für eine vereinfachte Prüfung nutzen, da diese Konzepte von uns hinterlegt wurden, sodass dieser Teil der Prüfung abgeschlossen ist.

Für die Anerkennung der Präventionskurse können Sie nachdem Sie unsere Fortbildung absolviert haben, auf [unsere anerkannten Präventionskonzepte](#) zugreifen.

### Unser Service / Ihr Vorteil § 20 SGB V

Unsere Präventionskonzepte:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Stressmanagement Training
- Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung
- Autogenes Training für Kinder
- Progressive Muskelentspannung für Kinder
- Anti Stress Training für Kinder
- Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung für Kinder

Sie bringen die fachpraktischen und fachübergreifenden Kompetenzen für das jeweilige Handlungsfeld / Präventionsprinzip schon mit und nutzen ausschließlich unsere Präventionskonzepte.

### Neue Regelungen seit 2021 für §20 Kurse mit „Krankenkassen-Anerkennung“

Statt wie bisher 32 Unterrichtseinheiten für die Verfahren Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Stressmanagement als Fachqualifikation nachzuweisen, werden es 60 Zeitstunden im jeweiligen Verfahren sowie weitere 30 Stunden im Bereich der allgemeinen Trainerqualifikation. Zudem weitere fachpraktische und fachwissenschaftliche Kompetenzen sind durch Ihre staatliche Aus- & Fortbildung nachzuweisen, dies können wir Ihnen aktuell nicht anbieten. Bei uns erhalten Sie jedoch [Kurskonzepte mit Programmeinweisung](#).

Weitere Informationen finden Sie direkt beim [GKV-Spitzenverband](#).





Foto: © styl / Fotolia.com

*Was man lernen muss, um es zu tun,  
das lernt man, indem man es tut.*

Aristoteles

## Impressum

fitmedi Akademie  
Deutsche Akademie für Gesundheit und Kompetenzentwicklung

Inhaberin und Akademieleiterin: Nikolina Salvaggio,  
Dipl. Wirtschaftsjuristin (FH), M.A. Erwachsenenbildung

Verwaltungssitz (kein Veranstaltungsort!)  
Carl-Legien-Str. 15 | 63073 Offenbach am Main

Tel. +49 (069) 380 795 43  
info@fitmedi-akademie.de  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

### Gender Mainstreaming, Gleichstellung und Lesbarkeit

Wir versuchen weitestgehend geschlechtsneutrale Formulierungen zu verwenden. Wenn zur besseren Lesbarkeit des Textes Formulierungen in männlicher Form verwendet werden, sind mit diesen stets sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint. Wir bitten hiermit um Ihr Verständnis.



 **fitmedi**<sup>®</sup> Akademie  
Deutsche Akademie für Gesundheit & Kompetenzentwicklung



**2024 Kroatien (Istrien)** Intensivausbildung  
zum Mentaltrainer



**2024 Kroatien (Istrien)** Intensivwoche  
fitequi® Coach & Trainer für pferdegestütztes  
Coaching und Training