

Nächste Kurse von Sabine Keßel

Living Mindfulness Ausbildung

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Ausbildung zum Living Mindfulness Achtsamkeitslehrer*in

In dieser Ausbildung lernen Menschen mit Achtsamkeitserfahrungen, das Konzept und die Methoden unseres zertifizierten Achtsamkeitstrainings innerhalb des eigenen (Arbeits-)Kontextes zu vermitteln.

Die Ausbildung umfasst 15 Tage in 4 Modulen.

Mit Abschluss der Ausbildung kannst du einen 8-wöchigen Living Mindfulness Kurs unterrichten - dabei vermittelst du Achtsamkeit und Meditation auf eine leichte, pragmatische und gleichzeitig fundierte Weise, und zwar so, dass deine Teilnehmer*innen Achtsamkeit leicht in den eigenen Alltag integrieren können. Die Wirksamkeit der Kurse wurde 2019 in einer Studie der Universität zu Köln mit 150 Studierenden bestätigt. Das Konzept ist von den Krankenkassen anerkannt. Weitere Infos findest du hier:

<https://livingmindfulness-akademie.de/ausbildung-achtsamkeitslehrer/>

Beginn: 30.05.2024 **Ende:** 15.12.2024

Adresse

Living Mindfulness Akademie

Köln