

Zertifikat

verleiht mit diesem Zertifikat

Frau Kathrin Schröder
geb. am 01.03.1978

den Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der
Fachqualifikation

**Kursleiterin für Meditation /
Meditationslehrerin**

Hamburg, den 15.07.2018



Silvia Schanze
Entspannungspädagogin

Erläuterungen zum Zertifikat
Kursleiterin für Meditation / Meditationslehrerin von

Frau Kathrin Schröder
geb. am 01.03.1978

Die Ausbildung in Meditation umfasste
18 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten.

Das vermittelte Konzept zur Durchführung von Kursen zum
Erlernen von Meditation basiert auf den nachfolgenden Inhalten.

- > Was ist Meditation?
 - > Wie funktioniert es?
 - > Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
 - > Welche Formen der Meditation gibt es?
 - > Verschiedene Meditationstechniken
 - > Aufbau und Leiten eines Kurses Meditation, Inspirationen und Hinweise
- Vorstellung und Übung verschiedener Meditationstechniken, um: zu entspannen, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen, Eigenschaften zu manifestieren, eigene Glaubenssätze zu erkennen, alte Glaubens- /Denkmuster zu lösen, das Loslassen zu üben und zu erreichen, Antworten auf Fragen zu erhalten, aufgestaute Energie los zu werden.