Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater,
Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG)
Yogaweg 7, 32805 Horn - Bad Meinberg
Tel: 05234-870, info@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de

Zertifikat

Bastian Zeilfelder

geboren am 08.06.1979 in Heidelberg

hat erfolgreich an der Achtsamkeitstrainer Ausbildung
des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und
Therapeuten e.V. (BYVG) im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg teilgenommen.

Dieses Zeugnis berechtigt zur Führung des Titels

Achtsamkeitstrainer (BYVG)

Die Ausbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten
zu folgenden Themen:
Erleben und Vermitteln von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn: achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), achtsame Körperarbeit (Yoga), achtsames Sitzen (Sitzmeditation) sowie Geh-Meditation; Theorie und Praxis folgender Übungen: achtsames Essen (Rosinen-Übung), Achtsamkeit im Alltag (Atem-Raum, Achtsamkeitswecker usw.); achtsame Kommunikation; Erprobung und Vertiefung des Erlernten in Kleingruppen; Selbstfürsorge und Mitgefühl entwickeln; Aufbau einer eigenen, systematischen Achtsamkeitspraxis; Erarbeiten von Konzepten für die Vermittlung des Erlernten im Rahmen der beruflichen Tätigkeit und zur Durchführung von Kursen für Einsteiger/innen.

Bad Meinberg, den 13. Oktober 2023

K. Noltenius

Kirsten Noltenius
Ausbildungsleiterin

i.V. Katja Ulbricht
Stellvertretende Ashramleitung