

# Zertifikat

Sigrid Höhr

hat an der Ausbildung

**AchtsamkeitsCoach**

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Oberursel, den 20.09.2020

**AKADEMIE GESUNDES LEBEN**  
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie  
Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel



Ulrich Jentzen

Geschäftsführer  
Stiftung Reformhaus-Fachakademie



Andrea Freund  
Seminarleiterin  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

- Anlage zum Zertifikat -

**Sigrid Höhr**

hat an der Ausbildung

**AchtsamkeitsCoach**

teilgenommen.

Der Titel der Projektarbeit lautete:

*"Klangvolle Achtsamkeit"*

Die Ausbildung umfasste insgesamt

- 135 Unterrichtsstunden Präsenzseminar
- 100 Stunden angeleitetes Selbststudium,
- 20 Stunden Projektarbeit

und fand an folgenden Terminen statt:

Teil 1: 05.02. - 09.02.20

Teil 2: 17.06. - 21.06.20

Teil 3: 16.09. - 20.09.20



## AchtsamkeitsCoach

– Lerninhalte –

### Achtsamkeit

- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Atem und Atemgewahrsein
- Techniken der Achtsamkeit
- Achtsamkeitsmeditationen in Stille und Bewegung
- Sanfte Körperbewegungen
- Übungen der Körperbefindlichkeit
- Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen
- Achtsamkeit im Alltag und Berufsalltag
- Achtsames Essen
- Genusstraining
- Achtsamkeitsübungen im Kloster

### Farb-Berührungen

- Sinnesschulung und Wahrnehmungsübungen mit Farben
- Spiegel des Lebens und der Seele
- Farbdynamische Einsatzmöglichkeiten

### Selbstmitgefühl

- Selbstfreundlichkeit im Alltag
- Positive Reaktionen von Selbstmitgefühl verstehen
- Sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstverurteilung motivieren
- Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit annehmen
- Die Kunst des Genießens und der Dankbarkeit

### Anwendungsfelder

- Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung
- Emotionales Wohlbefinden
- Stressreduktion
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Schlank durch Achtsamkeitstraining

- Gesunde Lebensführung
- Seelisches Gleichgewicht
- Naturerleben

### Coaching

- Erfolgs-Coaching-Strategien
- Achtsamkeitsbasierte Interventionsmöglichkeiten
- Strukturierter Aufbau von lösungsorientierten Coachinggesprächen
- Achtsame Kommunikation
- Arbeit mit Widerständen im Beratungs- und Trainingsprozess

### Supervision

- Kursleiterkonzept für Achtsamkeitstraining
- Selbstreflexion und Feedback
- Umgang mit schwierigen Fällen
- Empathie und Abgrenzung
- Durchführung von Übungen und Meditationen zwischen den Seminareinheiten
- Achtsamkeitstagebuch führen

### Umfang der Weiterbildung

Die Zusatzqualifikation umfasst

15 Seminartage mit insgesamt

- 135 Stunden Präsenzseminar
- 100 Stunden angeleitetes Selbststudium
- 20 Stunden Projektarbeit

### Seminarleitung / Dozent/innen

- Andrea Freund (Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, HP Psychotherapie)
- Karin Kuhn (Farbtherapeutin (AZF), Aura-Soma-Therapeutin)
- Dieter Bund (Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer)



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE