

Zertifikat

Sigrid Höhr



hat im Jänner 2026 die Ausbildung

Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

erfolgreich abgeschlossen.

Inhalte der Ausbildung

Grundlagen der Achtsamkeit, neurobiologisches Verständnis und Meditationshaltungen
Atemfokus, Gehmeditation, achtsame Bewegung und Praxis im Alltag
Offenes Gewahrsein, Metta-Meditation und Vertiefung der eigenen Übung
Aufbau, Struktur und Anleitung geführter Meditationen
Sprachführung, Präsenz, Stimme und achtsames Raumhalten
Umgang mit Ablenkungen, Emotionen und Gruppendynamiken
Gestaltung von Kursen, sicheren Rahmenbedingungen und professionellen Settings
Grenzen, Sicherheit, Ethik und die Entwicklung einer authentischen Trainer:innen-Präsenz

Tanja Draxler, MSc



Institut für Klang- und
Entspannungspädagogik

neueWege Draxler-Zenz GmbH, Ziegelstrasse 32, 8720 Knittelfeld
Tel: 0699/11451099, E-Mail: kontakt@neueWege.at, www.tanjadraxler.com
www.neueWege.at