



MINDBODYCIRCLE®

Gesundheit. Begegnung. Training.

DAS TRAINING FÜR GEISTIGE KLARHEIT, EMOTIONALE BALANCE UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Erfahre, wie du durch ein effektives, körperorientiertes Mental- und Präsenztraining andere Menschen aktiv unterstützen und darin begleiten kannst, mit den Herausforderungen unserer Zeit souverän umzugehen. Als Trainer, Coach oder Führungskraft weißt Du, dass Methoden und Konzepte alleine nicht mehr ausreichen, sondern es um eine gezielte Befähigung im Sinne eines Trainingsprogramms geht. In der Mindbodycircle-Trainerausbildung lernst Du die sieben Schlüsselfähigkeiten und dazugehörige Techniken kennen, die dich und die Menschen in deinem Umfeld dazu befähigen, deine geistige Klarheit, deine emotionale Balance und dein körperliches Wohlbefinden immer wieder selbst positiv zu beeinflussen. Anhand unseres bewährten Trainingsansatzes lernst du zunächst den Aufbau der sieben Themeneinheiten kennen. In den drei Ausbildungsmodulen erlernst Du anhand von Impulsvorträge, gezielten Übungen und konkreten Trainingsanleitungen die Grundlagen kennen, mit denen wir Menschen in unterschiedlichen Kontexten und Formaten in ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden positiv unterstützen.

MINDBODYCIRCLE – DAS ZIRKELTRAINING FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

INHALTE & SCHWERPUNKTE DER THEMENEINHEITEN DES MINDBODYCIRCLE®

Das Wort Ressource lässt schon durch die Bestandteile Re+Source anklingen, dass es hier um ein Wiederverbinden mit der eigenen inneren Quelle bzw. ein Rückbesinnen auf den Ursprung geht. Wir unterstellen, dass wir bereits alles in uns tragen, um den Herausforderungen, denen wir heute gegenüberstehen, angemessen begegnen zu können. Anstelle Lösungen nur im Außen zu suchen, richten wir unser Bewusstsein und unseren Fokus darauf, wieder aus der eigenen Verbundenheit von unseren inneren Kräften zu schöpfen. Ganz praktisch, ein modernes ganzheitliches "Zirkeltraining" mit Elementen aus aktueller Hirnforschung, Psychologie, Körperarbeit und Mentaltraining - Kraft, Stille und Inspiration - für Körper, Geist und Seele.

7 FÄHIGKEITEN – 7 THEMEN- UND TRAININGSEINHEITEN

1. WAHRNEHMUNG: DER KÖRPER KENNT DEN WEG
2. MEIN „INNERER BEOBACHTER“
3. GELASSEN MIT STRESS UMGEHEN
4. DIE KRAFT DES LOSLASSENS
5. LIFE-BALANCE: IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT
6. ACHTSAMKEIT: BEWUSST IM HIER & JETZT SEIN
7. GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



FÜR WEN IST DAS MINDBODYCIRCLE® TRAINING INTERESSANT?

Das Programm ist für alle diejenigen interessant, welche sich persönlich oder auch beruflich mit dem Thema Wohlbefinden/Wellbeing, Präsenz, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Lebenskompetenz beschäftigen. Es ist als Trainingsprogramm stark erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert aufgebaut. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du brauchst lediglich Interesse, Neugier und den Wunsch andere Menschen in ihrer Selbstregulationsfähigkeit zu unterstützen.

DIE DREI ERFOLGSBAUSTEINE DER TRAINERAUSBILDUNG: ERKENNTNIS - ERFAHRUNG – ERMUTIGUNG

Als angehender Mindbodycircle Trainer verstehst Du die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit. Unser Ansatz basiert auf dem jahrelangen Training von Menschen in extrem stressigen Umfeldbedingungen. Diese Erfahrung fließt in die Trainerausbildung und die einzelnen Module mit ein. Die drei Präsenzmodule werden ergänzt durch den Aufbau einer Trainercommunity, begleitende Kursmaterialien, eine virtuelle Pinwand mit weiterführenden Materialien, Videotutorials, Werbematerialien, etc. die dich ermutigen, den Ansatz in dein Umfeld zu integrieren und umzusetzen.

► MINDBODYCIRCLE TRAINERAUSBILDUNG

- Infoabend:** 21.09.2022, 19.00 – 20.30 Uhr (Zoom oder Präsenz)
Kursbeginn: 03. Februar 2023, 3 Module (9 Tage), berufsbegleitend
Ort: Seminarzentrum Sampurna, 65388 Schlangenbad (www.sampurna.de)
Kosten: ab 1.950.- € (zzgl. MwSt. und Kosten für Übernachtung / Verpflegung) *
Teilnehmer: max. 12-14 Personen

***Frühbucheraktion bis 01.09.2022: 1.700.-€ zzgl. MwSt.**

Weitere Informationen und ausführliche Anmeldeunterlagen

via web: www.mindbodycircle.de

via mail: info@mindbodycircle.de

social media: www.facebook.com/MindBodyCircle

Bei Fragen und für weitere Informationen sind wir gerne für dich da.

Herzlichst,

Dein MINDBODYCIRCLE-TEAM

