



# ZERTIFIKATSLEHRGANG Gesundheits- und Achtsamkeitspädagogik

*"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten."*

Joseph Goldstein

Achtsamkeit ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens über die jeder Mensch verfügt. Sie kann gezielt gestärkt und geschult werden und unterstützt nachhaltig einen gesünderen Umgang mit Herausforderungen und Belastungen zu erlangen - sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Der Zertifikatslehrgang für Gesundheits- und Achtsamkeitspädagogik basiert auf einem Handlungskonzept, das an den Stärken und Kompetenzen der Menschen zur Lebensbewältigung ansetzt. Dabei sollen die Menschen dazu ermutigt werden, ihre eigenen Stärken zu entdecken, ihre Ressourcen zur Problemlösung einzusetzen und einen achtsamen, gesundheitsfördernden Umgang mit sich selbst und ihrem Umfeld zu entwickeln.

Die im Zertifikatslehrgang für **Gesundheits- und Achtsamkeitspädagogik** ausgebildeten Personen haben es, je nach der Grundausbildung mit Menschen unterschiedlicher Altersgruppen zu tun, wobei der Schwerpunkt bei Kindern liegt und arbeiten in ihren Berufsfeldern mit den im Lehrgang praxis-orientierten Methoden und Angeboten. Ziel dieser Weiterbildung ist es, Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Menschen mit Beeinträchtigungen und Senioren durch Themen wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Sensorik, Nachhaltigkeit zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt zu sensibilisieren und Kompetenzen für die Umsetzung für das persönliche und das berufliche Umfeld zu entwickeln.

### Lehrgangsumfang:

Die Weiterbildung besteht aus 7 verpflichtenden Basisseminaren sowie aus einem 1 Eintagesseminar, das aus dem Kre:ART Kursangebot ausgewählt werden kann.



#### Ernährung und Gesundheit

Sa, 02.10.2021

Ernährungsbewusstsein



#### Zentangle

Sa, 04.12.2021

Meditatives Zeichnen



#### Achtsamkeit und Präsenz

Sa, 15.01.2022

Achtsamkeitswahrnehmung



#### Selbsterfahrung

So, 20.02.2022

Persönlichkeitsbildung



#### Lebensregiebuch

Sa, 05.03.2022

Persönlichkeitsbildung



#### Innere/r Künstler/in

Sa, 23.04.2022

Kreativer Ausdruck



#### Tanz und Bewegung

Sa, 11.06.2022

Körperbewusstsein



#### 1 TAGESSEMINAR

9:00 – 16:30 Uhr - zur Auswahl laut Katalog

### Zielgruppe:

Interessierte Menschen, die Gesundheits- und Achtsamkeitspädagogik in Ihrem Arbeitsumfeld umsetzen möchten oder Menschen, die durch die Weiterbildung für sich selbst ihr Potential erweitern möchten und ihre persönliche Achtsamkeit entwickeln wollen.

### Teilnahme:

Anwesenheit mind. 90%, Entwicklungstagebuch, Literaturarbeit

**Abschluss:** Zertifikat: Zusatzqualifikation Gesundheits- und Achtsamkeitspädagogik – zertifizierte/r Gesundheits- und Achtsamkeitspädagoge/in

### Kosten:

€ 850,00 exl. Material oder 3 Raten zu € 300,00

Förderungen: <https://erwachsenenbildung.at/bildungsinfo/kursfoerderung>