

Gegenwärtig sein & innere Ruhe finden

Neue berufsbegleitende Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer startet im April 2019

In der heutigen Leistungsgesellschaft ist Stress für viele Menschen ein ständiger Begleiter. Rund um die Uhr erreichbar sein, auch nach Feierabend die Mails checken, die To-dos von morgen immer im Hinterkopf – unter dem Druck und der Schnelllebigkeit unserer Arbeitswelt fällt es schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen und sich vom Alltagsstress zu erholen. Genau hier setzt die Achtsamkeit an. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt kann es gelingen, sich für eine bestimmte Zeit von der Umwelt abzugrenzen und die Akkus wieder aufzuladen. Fundierte Achtsamkeits-Methoden und -Übungen können dabei helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen und dem Moment wieder die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Mittlerweile belegen immer mehr Studien die positive Wirkung der Achtsamkeit auf das Wohlbefinden der Menschen. Doch noch gibt es wenig Experten, die die Achtsamkeit kompetent in den Lebensalltag der Menschen bringen können. Aus diesem Grund hat die ALH-Akademie die neue berufsbegleitende 12-monatige Weiterbildung zum Achtsamkeitstrainer entwickelt.

Ob Mindful Living-Ansätze, achtsame Kommunikation, psychologische Grundlagen oder Stressresilienz – die Ausbildung vermittelt ein breites theoretisches Fachwissen und bietet fundierte praktische Hilfestellungen rund um das Thema Achtsamkeit. „In intensiven Übungen erfahren die Teilnehmer nicht nur, wie sie selbst im stressigen Alltagstrubel wieder ´bei sich ankommen´, sondern auch, wie sie andere kompetent auf dem Weg zur inneren Ruhe begleiten können“, erklärt Merle Losem, Geschäftsführerin der ALH-Akademie.

6 Studienbriefe und 9 Web-Seminare, die mehrmals im Jahr stattfinden, vermitteln das breite Wissen anschaulich und praxisnah. In den 3 Präsenzphasen wenden die zukünftigen Achtsamkeitstrainer die erlernten Methoden praktisch an und werden so optimal auf ihren Arbeitsalltag vorbereitet.

Alle Informationen zum Achtsamkeitstrainer oder weiteren psychologischen Ausbildungen (zum Beispiel zum Traumafachberater oder Demenzbegleiter, die ebenfalls im April 2019 starten), erhalten Interessierte unter www.alh-akademie.de/achtsamkeitstrainer.

Kontakt:
ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

www.alh-akademie.de
Tel.: 0221 422929 - 0
Fax: 0221 422929 - 10
E-Mail: presse@dgb.de

Pressekontakt:
Uta Klink
Tel.: 0221 422929 - 18
Mail: klink@dgb.de

Über die ALH-Akademie, Köln

Die ALH-Akademie bietet seit 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes, mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

Kontakt:
ALH-Akademie
Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft
für berufliche Bildung mbH
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln

www.alh-akademie.de
Tel.: 0221 422929 - 0
Fax: 0221 422929 - 10
E-Mail: presse@dgb.de

Pressekontakt:
Uta Klink
Tel.: 0221 422929 - 18
Mail: klink@dgb.de