

# Achtsamkeit (Trainer)



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Achtsamkeit (Trainer)

### EINLEITUNG

Achtsamkeitstraining hat tatsächlich eine lange Geschichte, die tief in verschiedenen östlichen Heil- und Meditationstraditionen verwurzelt ist, wie etwa im Zen-Buddhismus. Diese Praxis, die sich auf die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments konzentriert, wurde seit Jahrhunderten von Menschen genutzt, um inneren Frieden und geistige Klarheit zu finden.

Seit etwa 50 Jahren hat sich Achtsamkeit zunehmend auch im Westen etabliert, vor allem durch die Arbeit von Pionieren wie Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte das *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*-Programm, das Menschen hilft, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In den letzten Jahren haben zahlreiche wissenschaftliche Studien die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Körper, die Emotionen und das Gehirn bestätigt.

Forschungen zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis unter anderem zu einer Reduktion von Stress, Angstzuständen und Depressionen führen kann. Zudem wurde nachgewiesen, dass Achtsamkeit positive Veränderungen im Gehirn bewirken kann, wie etwa eine verstärkte Aktivität in Bereichen, die für emotionale Regulierung und Selbstreflexion zuständig sind. Auch das Immunsystem und die körperliche Gesundheit profitieren von Achtsamkeit, da sie Stresshormone abbaut und das allgemeine Wohlbefinden steigert.

In der heutigen Zeit hat Achtsamkeit daher nicht nur als spirituelle Praxis Bedeutung, sondern auch als wertvolles Werkzeug in der psychologischen und medizinischen Versorgung, um Menschen zu einem ausgeglichenen und gesunden Leben zu verhelfen.

### ZIELE

Nach dieser Ausbildung:

- Verstehst Du Achtsamkeit und kannst sie erklären
- Kannst Du Achtsamkeit in der Einzel- und Gruppensituation anwenden
- Bist Du in der Lage, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren
- Kennst Du verschiedene Facetten und Bausteine von Achtsamkeit (stille Übungen, bewegte Übungen, Erkenntnisübungen, ...) und wendest sie gezielt an

### INHALTE

- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Tiefenentspannung im Liegen
- wissenschaftliche Studien | Achtsamkeitsforschung
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- geschichtliche Wurzeln des Achtsamkeitstrainings
- Achtsame Bewegungsübungen
- Alltagstransfer

- Achtsamkeit bedeutet zum einen ganz im „Hier und Jetzt“ und bei „sich selbst“ sein zu können, zum anderen Stress gekonnt reduzieren zu können. Ziel des Kurses ist es, verschiedene Praktiken der Achtsamkeit zu erfahren und für sich selbst zu üben. Es wird ein besonderer Fokus daraufgelegt, wie Achtsamkeit helfen kann, mehr entspannte Gesundheit zu generieren im privaten wie auch beruflichen Kontext. Es wird darauf eingegangen, auf welche Art und Weise Achtsamkeit in Form von Einzel-, Kursen- oder Gruppentrainings weitergegeben werden kann. Du wirst geschult, wie Du selbst Übungen anleiten kannst. Im Vordergrund steht die Förderung der Entspannungsfähigkeit und der Stressreduktion.

Die Praktizierenden dieses Kurses werden eingeladen, einen kleinen Achtsamkeitsurlaub mit viel Praxis zu genießen.

Es werden viele verschiedene Übungen der Achtsamkeitspraxis ausprobiert. Diese sind einfach zu erlernen und im Alltag anzuwenden. Im Mittelpunkt aller Übungen steht das bewusste Atmen, welche als Anker genutzt wird, um immer wieder „zu sich selbst zurückzukehren“. Du erfährst wie wichtig die harmonische Verbindung und die Einheit von Psyche und Körper ist. Als Folge wird darauf eingegangen, wie das Team: «Atem, Psyche und Körper» in herausfordernden Situationen als wertvoller „Stressreduzierer“ eingesetzt werden kann. Ebenso betrachten wir, wie durch Achtsamkeit mehr Lebensfreude entwickelt werden kann.

Es werden ebenfalls folgende Themen vertieft: Achtsamkeit und Psychologie, Achtsamer Umgang mit Stress, neurobiologische Grundlagen der Achtsamkeitsforschung, Studienergebnisse zu Achtsamkeit bei Stress, Ängsten und Depression

Dargestellt werden die neurobiologische Grundlagen und Studienergebnisse der psychologischen Forschung und der Hirnforschung. Dabei wird auf eine starke Praxisbezogenheit und Einfachheit geachtet, so dass Du das theoretische Wissen gut und leicht verständlich an andere weitergeben kannst. Du erhältst Tipps, wie eventuelle Skepsis gegenüber der Methode reduziert werden kann und die Motivation durch die positiven Forschungsbefunde gesteigert wird. Wissenschaftliche Ergebnisse als eine Art „Produktinfo“ für Personen, die mit der Methode noch nicht so vertraut sind, aber dafür „gewonnen“ werden sollen.

Im Umgang mit Stress werden spezifische, einfache und wirksame Übungen vermittelt. Anhand einem psychologischen Achtsamkeitsmodell wird erläutert, wie negative Emotionen entstehen und wie diese mit Hilfe von Achtsamkeit auch wieder geschwächt und verwandelt werden können.

Zusätzlich wird eine spezielle Achtsamkeitsimagination zur generellen Förderung der inneren Gesundheitskräfte beschrieben und praktiziert. Anhand von Praxisbeispielen wird gezeigt, wie diese Methode auch als Unterstützung für Genesungsprozesse bei Krankheiten eingesetzt werden kann. In diesem Zusammenhang wird auf das Feld der Psychoneuroimmunologie eingegangen und als Erklärungsmodell genutzt, dass aufzeigt warum Achtsamkeit so ein großes Wirkungsspektrum auf Psyche und Körper haben kann.

Psychische Zustände wie Angst, Depression und Erschöpfung äußern sich oft auch auf der somatischen Ebene unter anderem in Form von Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Atemproblemen. Es wird darauf eingegangen, wie Achtsamkeit auch in diesen Fällen unterstützend eingesetzt werden kann.

Im weiteren Verlauf wird vermittelt, auf welche Art und Weise ein Kurs oder Seminar zur Wissensvermittlung aufgebaut werden kann. Du erhältst eine gute Mischung aus Theorie und Praxis. Es wird gezeigt, wie ein Kurs gestaltet werden kann, damit KundInnen und PatientInnen sich „abgeholt“ und gut begleitet fühlen. Hierbei werden ebenso die Fähigkeiten und Skills in der Rolle und Identität des Achtsamkeitstrainers geschult. Gerade im Hinblick auf Methodik und Didaktik ist es wichtig den eigenen „Lehrstil“ zu finden und zu verkörpern. Zusätzlich wird darauf eingegangen, wie eine Gruppe durch den/ die TrainerIn immer wieder aktiv in Kurseinheiten einbezogen werden kann. Es werden verschiedene didaktische Möglichkeiten angeboten, welche den Kurs für Teilnehmende möglichst abwechslungsreich und interessant machen.

#### Kursinhalte

- Wissenschaftliche Studien für die Praxis
- Umsetzbarkeit der Studien im beruflichen Kontext
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- die „Metta“ (Liebe) Meditation zum heilsamen Umgang mit sich selbst
- Achtsamkeitsübungen

- Modell Kursinhalte für einen gesamten Kurs (8 Abende a 75 Minuten)
- Transfer von dem bisher Gelernten in die Praxis
- Anleiten von Übungen
- Traineridentität stärken
- Übungsverfeinerung und Optimierung der Bewegungsübungen
- Achtsamkeit und Psychologie
- Wissenschaftliche Studien für die Praxis
- Umsetzbarkeit der Studien im Gespräch
- Umgang mit Stress
- die „Metta“ (Liebe) Meditation zum heilsamen Umgang mit sich selbst
- praktische Achtsamkeitsübungen
- Anleiten von Übungen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

40% Theorie und 60% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Achtsamkeitstechniken
- Fallbeispiele
- Arbeiten und sharings in Kleingruppen
- Selbstreflexion und Inspirationsfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Edmund Boettcher

#### **Physiotherapeut**

- sekt. HP
- Osteopath (i.A.)
- systemischer Coach
- Achtsamkeitstrainer
- Referent, Lehrer, Speaker
- Betriebsleitung Promotio GmbH
- Leitung scī-Lehrteam



### Jörg Dierkes

### **Diplom Psychologe**

- Heilpraktiker für Psychotherapie mit Schwerpunkt: hypnosystemischer Ansatz,
- Achtsamkeits- und Qi Gong Lehrer

Motto: „Atme!“



## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie und weitere medizinisch-therapeutische Berufsgruppen

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## **LEITUNG**

Edmund Boettcher und Jörg Dierkes

## **BEMERKUNGEN**

Auch wenn der Kurs wichtige Theorie anbietet ist das Hauptziel, „aus dem Kopf heraus und in den Körper hinein zu kommen“ und Selbsterfahrungen zu machen

<b>Dauer</b>	<b>Kursort</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeiten</b>	<b>Kurs-Nr</b>	<b>Sprache</b>	<b>Kosten</b>
6 Tage	Bad Zurzach	01.05.2026	09.00 - 17.00 Uhr	26082	deutsch	CHF 1750.-
		02.05.2026	09.00 - 17.00 Uhr			
		03.05.2026	09.00 - 15.00 Uhr			
		15.05.2026	09.00 - 17.00 Uhr			
		16.05.2026	09.00 - 17.00 Uhr			
		17.05.2026	09.00 - 15.00 Uhr			
		17.05.2026	09.00 - 15.00 Uhr			