

# **Trainer/in für Meditation und Achtsamkeit mit Kindern**

<b>Titel</b>	Trainer/in für Meditation und Achtsamkeit mit Kindern
<b>Zulassungsnummer</b>	7385121

---

## **Veranstalter**

<b>Adresse:</b>	fitmedi Akademie Inh. Frau Nikolina Salvaggio Carl-Legien-Straße 15 63073 Offenbach am Main
<b>Telnr:</b>	+49 (069) 380 795 435
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@fitmedi-akademie.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.fitmedi-akademie.de">https://www.fitmedi-akademie.de</a>

---

## **Lehrgangsziel**

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Planung und Durchführung von Kursen und Seminare aus dem Bereich Meditation und Achtsamkeit mit Kindern

---

## **Inhalte**

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	u.a. Grundlagen der Entspannung - Stress und seine Auswirkungen auf Körper & Geist - Einstieg in die Entspannung - Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen - Art der Entspannung & zugeordnete Entspannungstechniken - Präventiver & therapeutischer Einsatz von Entspannungsverfahren - Kontraindikationen - Mögliche Probleme bei der Vermittlung von Entspannungstechniken bei Kindern - Einstieg in die Meditation - Meditation in der fernöstlichen Tradition – Meditation in der westlichen Welt - Entspannung und Meditation für Kinder - Kindgerechte Meditationen - Körperhaltung am Anfang der Meditation - Mudras - Atemmeditationen für Kinder - Stille-Meditationen - Farben & Energie - Mandala – Bewegung, Klang und Mantren - Rituale - Gehmeditationen - Was ist Achtsamkeit - Die Bedeutung von Meditation & Achtsamkeit für Kinder - Grundlagen der Achtsamkeit - Verschiedene Formen und Elemente der Achtsamkeit - Achtsamkeit im Alltag - Atemanleitungen und Übungen - Übungen zur Wahrnehmung der Sinne - Übungen in der Natur - Geschichten für mehr Achtsamkeit
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	4 Lehrbriefe, Lernplattform, Studienanleitung, weitere Materialien (Ebook, Audiodatei)

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	Teilnehmer/innen ohne pädagogische Vorqualifikation, die nicht an den fakultativen Online-Seminaren teilnehmen, erhalten ein Teilnahmezertifikat „Meditation & Achtsamkeit mit Kindern“, Teilnehmer/innen, die an den Online-Seminaren teilnehmen oder über entsprechende Vorqualifikationen verfügen, erhalten ein institutsinternes Zertifikat "Trainer/in für „Meditation & Achtsamkeit mit Kindern"
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Mindestalter 18 Jahre, Erfahrungen im Bereich Meditation und Achtsamkeit, z.B. durch die Teilnahme an Kursen, Seminaren oder Retreats wird empfohlen, technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang, für die Teilnahme an den kostenpflichtigen Online-Seminaren wird zusätzlich eine Kamera, ein Mikrofon und ein Kopfhörer benötigt.
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	720,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	720,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	120,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	7.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	361 Std. (481 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Fakultative Online-Seminare (2 x 180 Minuten) können belegt werden. Näheres hierzu bitte beim Anbieter erfragen.