

ZERTIFIKAT

ÜBER DEN ERFOLGREICHEN
ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR MEDITATION & ACHTSAMKEIT

Corinna Sichau

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Grundlagen der Meditation
- Atmung und Meditation
- Stille und Bewegte Meditation
- Arten und Richtungen der Meditation
- Einführung in die Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag integrieren
- Methodik und Didaktik im Kursaufbau

Dieser Kurs entspricht 40 Stunden.

17. NOVEMBER 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY THE SUCCESSFUL
COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR MEDITATION & MINDFULNESS

Corinna Sichau

This training covered the following key points:

- Basics of meditation
- Breathing and meditation
- Silent and moving meditation
- Types and directions of meditation
- Introduction to mindfulness
- Integrate mindfulness into everyday life
- Methodology and didactics in course structure

This course corresponds to 40 hrs.

NOVEMBER 17, 2024



Swamini Peggy



Swami Jörg

YOGA
AKADEMIE
ENTFALTE DEIN POTENZIAL

