



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

A handwritten signature in black ink, appearing to read "P. chD".

Swamini Peggy

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Swami Jörg".

Swami Jörg





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

A handwritten signature in black ink that reads "P. chD".

Swamini Peggy

A handwritten signature in black ink that reads "Swami Jörg".

Swami Jörg

