



ActiVantis®

ActiVantis® – Meditation. Grundkurs.

Aktivieren Sie im Grundkurs Ihren inneren Arzt oder legen Sie die Basis für Ihre berufliche Neuorientierung als Meditationstherapeut/in.

Einführung

Erfahrungen mit nachweisorientierten Gesundheitsmethoden bestätigen: Entspannung, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung fördern die körperliche Gesundheit ebenso wie das psychische Wohlbefinden.

Zentrale Bedeutung gewinnen in unserer von Stress und Ängsten geprägten Zeit meditative Entspannungstechniken. Studien mit meditierenden Patienten beweisen: Meditation vermag auf ein breites Spektrum emotionaler und körperlicher Störungen günstig einzuwirken.

Der ActiVantis® – Meditation.Grundkurs lädt Sie ein, die therapeutischen Wirkungen der Meditation zu entdecken. Dabei werden wir mit spezifischen Bewegungsübungen eine solide Basis für die meditative Praxis legen. «Den Körper stärken, den Geist besänftigen», lautet das Credo ineinandergreifender Therapieformen der fundierten Naturheilkunde. www.activantis.ch/activantis-meditation

Zielgruppe

Menschen, die neugierig auf sich selber sind, in die Meditation einsteigen und mit Bewegung eine neue Lebensqualität gewinnen wollen.

Menschen, die sich in gesundheitlicher Krisen befinden und ihre Fähigkeit zur Regeneration stärken möchten.

Menschen, die gerne mit Menschen arbeiten und den Wunsch haben, diese professionell in einer eigenen Praxis zu betreuen und zu begleiten.

Menschen in medizinisch-therapeutischen Berufen, die ihren Klienten durch Meditation und Bewegung eine neue Lebensbalance vermitteln möchten.

Inhalte

ActiVantis® – Yoga: Atem- und Bewegungsübungen aus der Bioenergetik.

ActiVantis® – Meditation: Entspannungs- und Konzentrationsübungen, meditative Versenkung.

Input-Schulungen: ActiVantis-Massage (6 Stunden) und Grundwissen Ernährung (6 Stunden).



ActiVantis®

Ziele des Grundkurses

Sie vermögen sich geistig und körperlich zu entspannen. Sie können Ihren Atem lenken und die Gedanken beruhigen. Sie lassen sich von Emotionen nicht mehr ablenken und absorbieren. Innerer Friede breitet sich in Ihrem Selbst aus. Sie erfahren Ruhe und Stille.

Sie kennen Bewegungsübungen aus dem ActiVantis-Yoga, die Ihnen helfen, beweglich zu bleiben und den Energiefluss der Meridiane auszugleichen, zu aktivieren und zu kräftigen.

Sie kennen die Meridiane im Kopfbereich und sind fähig, eine entspannende Kopfmassage auszuführen (Input-Schulung).

Sie haben Grundwissen über eine gesunde, ausgewogene Ernährung (Input-Schulung).

Weitere Perspektiven

Streben Sie eine therapeutische Tätigkeit mit eigener Praxis an, absolvieren Sie den Grundkurs und danach die Diplomausbildung zur ActiVantis® – Meditationstherapeutin bzw. zum ActiVantis® – Meditationstherapeuten. Sie helfen Menschen, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig in Bewegung zu bleiben und damit ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Daten und Fakten

Zu den Daten und Kosten sowie alle organisatorischen Details konsultieren Sie bitte das PDF mit allen Daten und Fakten.

Angebot

Kursleiterin Rita Schulthess freut sich auf Ihre Fragen und bietet Ihnen gerne ein kostenloses Informationsgespräch im persönlichen Rahmen an.

Kontakt

Tel. 0041 61 921 10 90 / rita.schulthess@activantis.ch