



Ganzheitliche Atem- & Mentaltrainerin



Juni - Oktober 2024

DIE WELT BRAUCHT DICH!

AKADEMIE MENTAL- & ATEMTRAINING VORARLBERG

Ganzheitliche Atem- & Mentaltrainerin

6 WOCHENENDEN

Juni-Oktober 2024

1. Muster & Blockaden

Einstieg: Was ist Mentaltraining
Muster & Blockaden, Antreiber
Nervensystemregulierung
Quick Help Tools

+ Breathwork

2. Werte

+ Breathwork

Wertehierarchie
Das Wertedreieck
Die eigene Ressource aktivieren
Selbstbild / Fremdbild

3. Breathwork & Meditation

Nervensystemregulierung
Theorie und Praxis
Breathwork anleiten: 5 Atemübungen, die dir im Mentaltraining helfen
Meditationen selbst schreiben

Ganzheitlich.
Wissenschaftlich.
Mensch im Mittelpunkt.



Ganzheitliche Atem- & Mentaltrainerin

6 WOCHENENDEN

Juni-Oktober 2024

4. Glaubenssätze

Allgemeines

Glaubenssätze erkennen & finden

Glaubenssätze auflösen durch 2 Prozesse

Follow-Up nach Glaubenssatz-Prozessen

+ **Breathwork**

5. Kommunikation

Tools zur Kommunikation im Mentaltraining

Die wichtigste Regel für Nachhaltigkeit

Lösungsorientierter & problemorientierter Leitfaden

Die Ressourcen Körper und Kopf!

+ **Breathwork**

6. Set-Up & Erstgespräch

Erstgespräch: Inhalte & Leitfaden

Setup: das richtige Set-Up für ein Training, Gruppen vs. Einzel

Abgrenzung als Mentaltrainer:in

Diplomprüfung & Abgabe Diplomarbeit

**Ganzheitlich
Wissenschaftlich.
Mensch im Mittelpunkt.**



Ganzheitliche Atem- & Mentaltrainerin

ALLGEMEINES

Termine 2024

8.-9.Juni

6.-7.Juli

24.-25.August

7.-8.September

5.-6.Oktober

26.-27.Oktober

Location

Dornbirn, Vorarlberg, Österreich

Mit der Ausbildung wirst du:

- einen Fahrplan haben, der aus einzelnen Modulen besteht, die du flexibel zusammenbauen kannst, um deine Kund:innen individuell vorwärts zu bringen
- wissenschaftliche Prozesse und Tools in deine Einzel- & Gruppensitzungen einbauen können. Du wirst alle Prozesse selbst erleben UND führen, sodass du beide Seiten kennenlernst.
- Erstgespräche und Evaluierungen mit einem Leitfaden machen
- Breathwork Sessions anleiten können und eigene Meditationen schreiben können
- dich selbst besser kennen und abgrenzen können
- und vieles mehr!

Diplomarbeit (optional)

Reflexionsbericht zu Prozessen. Abgabe im letzten Termin

Kurskosten:

€ 4.800,- statt 6.000,- bei Anmeldung bis 15.3. inklusive Diplom

Ab 15.3. € 5.200,- inkl. Diplom

Verpflegung & Unterkunft:

Wasser, Saft, Tee und Snacks während der Veranstaltung inkludiert.

Mittag/Abendessen und Unterkunft nicht inkludiert.

AGBs:

Es gelten die AGBs auf unserer Website: <https://visionohana.at/agbs/>



Meet the trainer

MAG. MARIA-THERESIA ZETTINIG, BSC.

Systemische wertorientierte
Coachin & Beraterin,
diplomierte Neuromentaltrainerin
Breathwork Teacher &
Meditation Specialist
Wirtschaftspädagogin



HERZENSTHEMA

Ich träume von einer Welt, die friedliche ist.
Und eine friedliche Welt ist meiner Meinung nach möglich,
wenn Menschen über sich hinausdenken und -handeln.
Und das ist wiederum nur möglich,
wenn die Menschen in dieser Welt
mit sich selbst im Reinen sind.

Als Wirtschaftspädagogin sind meine Aufgaben in vielen Bereichen in der Gesundheit seit über 13 Jahren trainingsfokussiert. Ich liebe es, einen Raum zu schaffen, in dem komplexe Inhalte leicht und praxisorientiert weitergegeben werden.. Einen Raum, in dem Menschen wachsen und kritisch hinterfragen dürfen, was sie gerade lernen. Einen Raum, der Menschen dazu befähigt rauszugehen und das Gelernte direkt anzuwenden.

Und weil ich schon so oft gefragt wurde, ob man von mir lernen kann, freue ich mich sehr, dass ich diese Ausbildung anbieten darf.

Ich setze mich dafür ein, dass der Mensch im Mittelpunkt steht und deshalb gebe ich in dieser Ausbildung all die Prozesse und Tools weiter, die meinen Kund:innen am meisten weitergeholfen haben. Hierbei wirst du auch lernen, welche Regeln einzuhalten sind, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.