



Ausbildung zum/r

Stress- management trainer/in



Die Ausbildung zertifiziert u.a.
zur Leitung des 2-tägigen Seminars
"Kiss your stress goodbye"



Gesundheits-Pionier werden mit Unity Training Wir suchen Dich!

Ideale Übungen sind diejenigen, die sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehen und stärken. Nur solche Übungen können den Menschen gesund erhalten.

Mahatma Gandhi

Stress und Hektik gibt es genug auf der Welt und sehr viele Menschen leiden vor allem in ihrem Arbeitsalltag sehr darunter. Dabei können schon ganz einfache Methoden uns helfen, einen herausfordernden Alltag gelassener, fokussierter und vor allem gesünder zu meistern.

Mit dieser Ausbildung lernst Du Tools für Körper, Geist und Seele kennen, die Du in Gruppentrainings, Workshops und Vorträgen weitergeben kannst. So hilfst Du anderen Menschen gesünder und gelassener zu leben, zu arbeiten und ihre Lebensqualität erheblich zu steigern.

Die Welt braucht Dich als Pionier!

Ausbildungsbeschreibung

Teilnahmevoraussetzung

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 25 Jahre, regelmäßige Praxis einer Entspannungsmethode, Berufsausbildung als Yogalehrer, Therapeut, Arzt, Psychologe, Trainer, Coach oder Erfahrung als Führungskraft.

Ziel der Ausbildung

Das Ziel der Ausbildung ist, jedem Teilnehmer das Handwerkszeug zur Gruppenarbeit für Workshops, Kurse oder Intensiv-Seminare zum Thema Life-Balance und Stressmanagement mitzugeben. Dafür erhält jeder Teilnehmer Übungsmaterialien und die Unterrichtsstruktur für diverse Seminarmöglichkeiten vom Vortrag bis zum 2-Tages-Seminar.

Ausbildungsbeschreibung

Life-Balance und Stressmanagement gehören zu den wichtigsten Zukunftsaufgaben der Menschheit. Gesellschaftlicher Fortschritt erfordert neue Kompetenzen, wenn er nicht zu einem gesundheitlichen Rückschritt führen soll. Die wichtigste Kompetenz dafür ist Psychohygiene bzw. Stressmanagement. Die Ausbildung vermittelt das wesentliche Wissen zum Thema Stress, Burnout, aber auch Glück und Life-Balance und zeigt wichtige Übungen aus der Stressforschung nach Gert Kaluza, der positiven Psychologie, der Achtsamkeitslehre und des Yoga.

Der Kurs vermittelt wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung des Alltags und wie Du Deinen Kursteilnehmern - Führungskräfte, Lehrer und Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal und Gesundheitsdienstleister, Frauen und Männer mit Mehrfachbelastung - mit Deinem Wissen ebenso dazu verhelfen kannst.

Unterrichtsinhalte

- Grundwissen Stress und Burnout
- Was sind Warnsignale; Selbsteinschätzungen, Fragebögen, HRV-Messung, Achtsamkeit mit dem Körper, Bodyscan
- Sympathisches und parasympathisches Nervensystem, traditionelle und moderne Regenerationsmethoden: Business-Yoga, Atemtechniken, Achtsamkeit, Meditation, die 10plus1-Methode von Unity Training
- Ungesunde und gesunde Denkmuster, Achtsamkeit mit den eigenen Emotionen und Gedanken
- Aufbau eines Zwei-Tages-Seminars, eines Workshops und eines Vortrages zum Thema Stressbewältigung für Gruppen durchführbar in Unternehmen oder im eigenen Rahmen (Yogastudio, Praxis o. ä.)

Ausbildungsdetails und mehr

Termine

Die Ausbildung zertifiziert 56 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten) in 7 Tagen.
Kompaktwoche vom 25. – 31.März 2018 oder vom 17. - 23. August 2018

Vorraussichtlicher Ablauf eines Ausbildungstages:

| | |
|-------------------|------------------------------|
| 09.30 – 11.00 Uhr | Meditation + Workshop (1,5h) |
| 11.15 – 12.45 Uhr | Workshop (1,5h) |
| 12.45 – 14.15 Uhr | Mittagspause |
| 14.15 – 15.45 Uhr | Workshop (1,5h) |
| 16.00 – 17.30 Uhr | Yogastunde (1,5h) |

Abweichungen: Der erste Ausbildungstag beginnt um 9.30 Uhr mit dem Kennenlernen, der letzte Ausbildungstag endet um ca. 13.00 Uhr.

Zertifikat


Voraussetzung zur Zertifikatsübergabe ist der Besuch von mindestens 95% der Unterrichtseinheiten. Damit erhält der Teilnehmer / die Teilnehmerin das Zertifikat „Stressmanagement-Trainer/ Gesundheits- Pionier (UT)“

Kosten

Die Ausbildungsbegühr beträgt 1298 Euro.

Frühbucher-Rabatt: 150 Euro, Frühbucherpreis: 1148 Euro bei Buchung und Zahlungseingang bis 6 Wochen vor Ausbildungsstart.

Für die Mittagspausen stehen zahlreiche Restaurants in fußläufiger Nähe zur Verfügung.
Bitte bequeme Kleidung für die Yogastunden mitbringen und wetterfeste Kleidung für gemeinsame Übungen im Freien.



sichere
dir den
Frühbucher-
Rabatt von
150 Euro

Ausbildungsort

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit Blick über Köln und großer Dachterasse statt. Zentral gelegen direkt am Ebertplatz.

Unity Training, Ebertplatz 9, 50668 Köln
www.unity-training.de, info@unity-training.de
0221-99558126, 0178-8117487



So findest Du zu uns

Anfahrt mit dem Zug

Fahre bis Köln-Hauptbahnhof und steige dort in die U-Bahn: U16 Richtung Niehl/Sebastianstraße oder U18 Richtung Buchheim/Herler Straße. Erste Station Ebertplatz aussteigen. Den U-Bahnhof in Fahrtrichtung verlassen. Ebertplatz 9 befindet sich im Eckhaus neben der Commerzbank.

Anfahrt mit dem Auto

Aus Richtung Nord / West:

A57/Neuss Richtung Köln-Zentrum, am Ende der Autobahn auf der linken Spur einordnen und dieser bis zur Ampel folgen. Jetzt die innere Kanalstraße bis zur zweiten großen Kreuzung weiterfahren und hier in die Neusser Straße rechts abbiegen. Hier ein Stück in Richtung Ebertplatz weiterfahren und parken oder weiter zum Theodor-Heuss-Ring in Richtung Rhein fahren. Hier gibt es genügend Parkplätze.

Aus Richtung Ost:.

A4/Olpe bis Kreuz Köln-Ost, dann Richtung Zoobrücke/Köln-Zentrum. Dieser Straße über die Zoobrücke folgen. Sie sind jetzt auf der inneren Kanalstraße. Hier die erste Möglichkeit links in die Niehler Straße abbiegen und nach der Kirche links in die Neusser Straße abbiegen. Hier ein Stück in Richtung Ebertplatz weiterfahren und parken oder weiter zum Theodor-Heuss-Ring in Richtung Rhein fahren. Hier gibt es genügend Parkplätze.

Aus Richtung Süd:

A1 Euskirchen bis zur A57. Dann siehe „aus Richtung Nord“

A3 Frankfurt bis zum Kreuz Köln Ost. Dann siehe „aus Richtung Ost“

A555 Bonn - bis zum Bonner Verteiler (großer Kreisverkehr). Hier rechts auf die B51 in Richtung Köln Süd/Bayenthal bis zum Rhein. Auf der B51 bleiben, links in Richtung Köln-Zentrum, immer geradeaus bis zum „Restaurant Die Bastei“ (gelber runder Pavillon direkt am Rhein). Hier links auf die B9 Theodor-Heuss-Ring. Parke auf dem Theodor-Heuss-Ring, wenn Du links den kleinen See siehst.

Parken

Auf der Neusser Straße und dem Theodor-Heuss-Ring (rechts oder links vom See – siehe Karte) gibt es im Regelfall genügend freie Parkplätze. Diese sind allerdings, wie in der gesamten Innenstadt, kostenpflichtig.

Die Trainer

Entwickler der Unity-Training-Methode und Gründer von Unity-Training

Florian Gauranga Heinzmann M.A.

Yogalehrer (BYV, YA), BDY-Mitglied, Yogalehrerausbilder (YA) und Meditationslehrer (BYV) sowie Literaturwissenschaftler, Religionshistoriker (M.A.), Stressmanagement-Trainer (GKM) und Unternehmensberater für Stressmanagement. Seit 1996 praktiziert er Yoga und Meditation, sechs Jahre Achtsamkeitspraxis als Mönch in hinduistischen Klöstern. Er bildet Yogalehrer aus und leitet Workshops und Seminare in ganz Deutschland. Außerdem hat er vier Meditations-CDs produziert.

Nicole Roewers M.A.

Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE), Unternehmensberaterin für Stressmanagement, Yogalehrerin und -ausbilderin, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Journalistin, mehrfache Buchautorin und Autorenpreisträgerin („Jede Menge Glück“, „Das Glück in Köln“, „Die Liebe in Köln“). 14 Jahre Fernsehjournalismus: TV-Moderatorin (WDR) (2007-2012), Live-Reporterin vor der Kamera (WDR) (2006-2008) und Fernsehjournalistin (1999-2013).





Ausbildungsvertrag

(Dieses Blatt bitte ausgefüllt an Unity Training, Ebertplatz 9, 50668 Köln senden)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den unten genannten Bedingungen zur Stressmanagement-Trainer-Ausbildung Kompaktwoche vom 06. – 12.08.2018 an.

Vorname, Name: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Tel. Festnetz: _____ Handy: _____

E-Mail: _____

Zahlungsmöglichkeiten:

Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse KölnBonn

Kontoinhaber: Unity-Training Köln
IBAN: DE39370501981931603490
BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

Widerrufsrecht:

Der/die Anmeldende hat ein Widerrufsrecht zu diesem Verträge innerhalb von 14 Tage nach Vertragsunterschrift des Kursteilnehmers. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen.

Vertragsrücktritt:

Geht eine Rücktrittserklärung bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn beim Ausbildungszentrum ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 100,- Euro an. Ab 14 Tage vor Kursbeginn wird im Falle eines Rücktritts der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.

Der Anmeldende bestätigt mit seiner nachstehenden Unterschrift, dass er von diesem Widerrufsrecht Kenntnis genommen hat.

Ort, Datum

Unterschrift

Vielen Dank für die Anmeldung und viel Erfolg bei der Ausbildung!



Stress ist das Gegenteil von Glück
und Glück ist das Gegenteil von
Stress.

Nicole Roewers

Egal, wie Deine äußere Situation war
und wie sie sein wird -
alles, was Du für Deine Gesundheit
und Deine Lebensfreude brauchst,
ist jetzt in Dir lebendig.

Florian Heinzmann

lokah samasta sukhino bhavantu

Mögen alle Lebewesen auf allen Ebenen glücklich sein!



Unity Training

Nicole Roewers

Florian Heinzmann

Ebertplatz 9

50668 Köln

www.unity-training.de

info@unity-training.de

0221-99558126

0178-8117487