

Happy kids, happy world

Glückstraining für alle, die Kinder im Grundschulalter
regelmässig begleiten - ein Training für Gesundheit, Resilienz
und Persönlichkeitsentfaltung

13. – 17. Oktober 2025



Der *Glückssprung* an deiner Schule



Glück ist wie ein Muskel:

es kann trainiert werden

Glücksmuskeln sind wie geheime Zauberkräfte, die in uns allen schlummern. Doch diese Muskeln wachsen- wie alle Muskeln- nicht einfach so. Sie wollen **gefordert, gefördert, trainiert** werden. Selbstliebe, Selbstregulation, ein besseres Miteinander, Achtsamkeit und vieles andere bilden sich nicht von heute auf morgen, sondern wollen sich entfalten, um nachhaltig zu wirken. Hier lernst du, wie du kleine Tools jederzeit in deinem Unterricht oder deiner Gruppe einfließen lassen kannst, um langfristig etwas zu verändern.

Zu allererst geht es in dieser Weiterbildung aber um dich selbst – denn nur, wer selbst die Werkzeuge kennt und anwendet, kann sie auch weitergeben.

5 Tage, 5 Module Glück

In einer inspirierenden und intensiven Woche von Montag bis Freitag wirst du dich mit den wichtigsten Glücksmuskeln beschäftigen. Du wirst sie genau kennenlernen und erfahren, wie du sie bei dir selbst trainieren und wie du diese Fähigkeit altersgerecht an Kinder im Grundschulalter weitergeben kannst.

Du lernst:

- Wie du dich selbst in einen guten Zustand bringen kannst
- Wie du Stressresilienz und Gelassenheit stärken kannst
- Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und einfache Tools, die du selbst oder mit den Kindern immer wieder zwischendurch einsetzen und durchführen kannst, egal in welchem Kontext
- Wie einfache Glückstools zur täglichen Routine werden
- Hintergrundwissen aus der positiven Psychologie und den alten Weisheitslehren des Yoga und des Buddhismus



Die Kinder lernen durch dich:

- Selbstwirksamkeit
- Sich selbst wahrnehmen und annehmen (Körper, Gedanken und Gefühle)
- Achtsamkeit zu kultivieren
- Wie sie sich selbstwirksam in einen besseren Zustand bringen können
- Was sie selbst zu einer besseren Gemeinschaft beitragen können, dass sie es wert sind, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern
- Wie sie ihre Persönlichkeit entfalten können
- Wie sie Ruhe und Stille etablieren können
- Wie sie Leistungsdruck mindern können

Termine 2024/2025

5 Tage Kompaktwoche Mo-Fr, 14. – 18. Oktober 2024, 9-17 Uhr

5 Tage Kompaktwoche Mo-Fr, 13. – 17. Oktober 2025, (Weitere Informationen folgen)

Preis: 950 €

10% Frühbucherrabatt, dann also 855 €, bei Buchung und Überweisung bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungschek und Bildungsurlaub



Diese Weiterbildung richtet sich an:

GrundschullehrerInnen, ErzieherInnen, SchulsozialarbeiterInnen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, HeilpädagogInnen und Heilpädagogen, SozialpädagogInnen und Sozialpädagogen, Kinder- und JugendtherapeutenInnen, SchulpädagogInnen und Schulpsychologen und alle, die sich angesprochen fühlen.

Ganz wichtig ist uns: Es geht um Freude am Wachsen und Wohlfühlen, nicht um „Glücksstress“. Es geht hier nicht darum, immer gut drauf zu sein zu müssen! Es geht auch nicht um schnelle Lösungen, damit die Kinder wieder „funktionieren“. Es darum, langfristig einen Raum zu schaffen, indem sie sich vertrauensvoll entfalten können. In dem sie das Miteinander lernen, indem sie sich selbst besser kennenlernen und wissen, wie sie gut mit Ärger und Aggression umgehen.

Montag: Körper als Glücksmuskel

- Forscherreise ins Innere: da ist mein Körper!
Der Körper als Glücksmuskel erkennen
- Moment mal: wie geht es meinem Körper?
Achtsamkeit mit dem Körper
- Yoga als Glücksmuskeltraining:
- Körper- und Atemübungen, die die Energie anheben
- Körper- und Atemübungen, die tief entspannen
- Lernen, wie man den Körper als Glücksmuskel einsetzt

Dienstag: Gedanken

- Eine Forscherreise ins Innere: Da sind Gedanken!
Gedanken als Glücksmuskel
- Moment mal: Was habe ich gerade gedacht?
Achtsamkeit mit den Gedanken
- Wie Meditation und Atmung helfen können, Gedanken zu beobachten und loszulassen
- Was schlechte Gedanken mit uns machen
- Die Kraft der guten Gedanken
- Wie man ganz leicht bessere Gedanken hat

Inhalte der Ausbildung



Mittwoche: Gefühle

- Forscherreise ins Innere: da sind Gefühle! Gefühle als Glücksmuskel
- Moment mal: was fühle ich gerade? Achtsamkeit mit den Gefühlen
- Wie man erkennt, was Gefühle mit einem machen
- Wie man schwächende Gefühle umwandelt in stärkende Gefühle
- Wie man stärkende Gefühle als Glücksmuskel einsetzt
- Dankbarkeit
- Imaginationsübung oder Fantasiereise

Donnerstag: Wachsen und Erblühen

- Forscherreise ins Innere: da ist Kraft! Ressourcen als Glücksmuskel
- Moment mal: Ich bin stark!
- Die eigenen Stärken entdecken - Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen
- Warum es glücklich macht, unsere Stärken und Schwächen anzunehmen
- Die Stärken stärken
- Psychologische Grundbedürfnisse bei sich und anderen erkennen
- Wertschätzung - Achtsamkeit anderen gegenüber
- Dankbarkeit
- Krafttierreise

Freitag: Rückblick und Ausblick

- Ich kann Glück! Rückblick auf das Gelernte
- Ein gutes Miteinander im Klassenraum schaffen
- Stressprävention
- Visionen
- Raum für Umsetzung/Praxistipps/Austausch

Deine Glücks-Lehrerinnen



Simona Weichert

Dipl. Päd., 20 Jahre pädagogische Berufserfahrung,
u.a. Hauptschullehrerin und Projektleitung
für Schulprojekte, Lehrerin für Yoga,
Meditation, Achtsamkeit (mbsr),
systemischer Coach



Sara Mieke

15 Jahre Grundschullehrerin mit
Klassenleitung, Yogalehrerin,
Psychosynthese-Coach



Nicole Roewers

Meditationslehrerin,
Achtsamkeitslehrerin, Yogalehrerin,
Stressmanagement- und
Glückstrainerin
Buchautorin

Ausbildungsort

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



Tanke Sonne auf
unserer Terasse.
Kopf frei im
Yogapenthouse





Ausbildungsvertrag Seite 1/2

(Bitte sende die Anmeldung, die Datenschutzerklärung und den Fragebogen ausgefüllt und unterschrieben an Unity Training)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den unten genannten Bedingungen zur

Ausbildung als GlückstrainerIn ab _____ (Datum) an.

Name/Adresse: _____

Rechnungsadresse, falls abweichend

Mobil oder andere Tel.: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Einmalzahlung von 950 €)

Frühbucherrabatt: 855 € bei Buchung und Zahlungseingang
bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn

Ich habe einen _____ Bildungsscheck beantragt. Das Original sende ich Unity Training sobald es mir vorliegt.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar, auch nicht mit Bildungsscheck und/oder Bildungsurlaub.

Der Betrag ist zu zahlen innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsstellung.

Zahlung per Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse KölnBonn:

Unity Training, IBAN: DE39370501981931603490, BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

Sollte die Durchführung der Ausbildung nicht vor Ort möglich sein (z.B. aufgrund von Corona), wird die Ausbildung oder Teile der Ausbildung als Live-Stream übertragen. Die Widerrufs-Regelungen gelten in diesem Fall wie unten beschrieben.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen <https://www.unity-training.de/yoga-live/agb/>.

Widerrufsrecht/Vertragsrücktritt

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

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/die Anmeldende bestätigt mit seiner/ihrer nachstehenden Unterschrift, dass er/sie von diesem Widerrufsrecht Kenntnis genommen hat. Der/die Anmeldende bestätigt mit seiner nachstehenden Unterschrift, dass er/sie den Vertragsbedingungen zustimmt.

Wie bist du auf die Ausbildung/Unity Training aufmerksam geworden (freiwillige Angabe):

_____, den _____
(Ort) (Datum)

(Unterschrift)

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

Wir freuen uns auf dich!

Dein Unity Training Team

Datenschutzerklärung

Unity Training nimmt den Schutz deiner persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln deine personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Verantwortlich hierfür ist Unity Training Roewers/Heinzmann Gbr, Ebertplatz 9, 50668 Köln. Ansprechpartnerin: Melanie Räuschel info@unity-training.de 0221-99558126. Unity Training verarbeitet die, von dir erhaltenen, personenbezogene Daten (Vorname, Name, Telefonnummer(n), E-Mail-Adresse, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Stadt, Land, Geburtsdatum, Zahlungsdaten, ggf. weitere Informationen, die für die Ausbildung relevant sind (z.B. Yogaerfahrungen etc.) zur Abwicklung der Yogalehrer Ausbildung von Unity Training. Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten (Art. 4 Abs. 2 DS-GVO) auf Grundlage des Artikel 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe b DS-GVO). Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten dient der Ausführung unserer Verträge. Über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus verarbeitet Unity Training personenbezogene Daten nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO. Dies ist zulässig, soweit die Verarbeitung zur Wahrung unserer berechtigten Interessen oder der eines Dritten erforderlich ist, sofern nicht deine Interessen oder Grundrechte und Grundfreiheiten überwiegen, die den Schutz personenbezogener Daten erfordern. Ein solches berechtigtes Interesse besteht beispielsweise in der: Durchführung der Zahlungsverarbeitung über externe Dienstleister, Prüfung und Optimierung von Verfahren zur Bedarfsanalyse und direkten Kundenansprache, Zur Werbung für die eigenen Produkte von Unity Training sowie für Markt- und Meinungsumfragen, Geltendmachung rechtlicher Ansprüche und Verteidigung bei rechtlichen Streitigkeiten, Gewährleistung der IT- Sicherheit und des IT- Betriebs des Unternehmens. Angaben zur Gesundheit und zu Yogaerfahrungen erheben wir auf freiwilliger Basis und verarbeiten sie, um deine Sicherheit zu gewährleisten und Kenntnisse über deinen Ausbildungsstand zu erlangen. Zu diesem Zweck können sie auch mit einem externen Dozenten der Ausbildung geteilt werden (Art. 9 DS-GVO, Abs. 2 a).

Soweit du Einwilligung zur Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke gegeben hast (z. B. zum Empfang unseres Newsletters, der Nutzung von Whatsapp zum Kommunikationsaustausch oder Dropbox zum Austausch von Dokumenten oder anderer Dateien, Auswertung von Kaufvertragsdaten für Marketingzwecke), ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis deiner Einwilligung gegeben (Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe a DS-GVO). Eine erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Bitte beachte, dass der Widerruf erst für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor dem Widerruf erfolgt sind, sind davon nicht betroffen.

Außerdem verarbeitet die Unity Training nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe c DS-GVO personenbezogene Daten, soweit dies für die Erfüllung gesetzlicher Verpflichtungen, erforderlich ist. Zu den Zwecken der Verarbeitung gehören u. a. z. B. steuerrechtliche Aufbewahrungspflichten nach § 147 Abgabenordnung (AO).

Innerhalb von Unity Training erhalten diejenigen Stellen Zugriff auf deine Daten, die diese zur Erfüllung der vertraglichen und gesetzlichen Pflichten von Unity Training benötigen. Auch von Unity Training eingesetzte Auftragsverarbeiter (Art. 28 DS- GVO) können zu diesen Zwecken Daten erhalten. Dies sind folgende:

- Eversports (Buchungssystem): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Klicktipp (Funnel-Info-System): Vorname, Name, E-Mail, ggf. Adresse
- Microsoft 365/ Office 363 (Online-Anwendung/Cloud): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Microsoft Teams (Kommunikationsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, ggf. Adresse, ggf. Zahlungsdaten (Kreditkarten-, Kontodaten)
- Digistore (Verkaufsplattform): Vorname, Name, E-Mail, Kreditkarten/Paypal/Kontodaten und ggf. Adresse
- Externe DozentInnen: Excel-Liste mit Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, Geburtsdatum
- Allinkl. (E-Mail-Anbieter): E-Mails mit unterschiedlichen Daten bleiben im Postfach Eingang/Ausgang gespeichert.
- Sparkasse (Kontodaten in Kontoauszügen)
- (Druckerei, Portico, WB Druck + Kopie GmbH o.ä.) Zertifikatsdateien mit Vorname, Name, Geburtsdatum
- Der-König.net Ihr freundlicher Webservice: technischer Support, IT-Sicherheit
- Zu gespeicherten Daten auf der Website vgl. <https://www.unity-training.de/datenschutz/>

Folgende Dienste erhalten deine Daten nur, wenn du gesondert deine Zustimmung gegeben hast:

- (Newsletter): Vorname, Name, E-Mail
- Dropbox (Austausch von Dokumenten u. anderen Dateien): E-Mail
- Wettransfer (Datenversand): E-Mail
- WhatsApp (Informationsaustausch/Chat): Vorname, Name, Mobilnummer

Soweit erforderlich, verarbeitet und speichert Unity Training personenbezogenen Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung. Dies umfasst auch die Anbahnung und die Abwicklung eines Vertrages.

Für die Dauer des Bestehens von Gewährleistungs- und Garantieansprüchen werden die dafür erforderlichen personenbezogenen Daten gespeichert.

Zudem speichert die Firma personenbezogene Daten, soweit sie dazu gesetzlich verpflichtet ist. Entsprechende Nachweis- und Aufbewahrungspflichten ergeben sich aus dem Handelsgesetzbuch und der Abgabenordnung. Die dort vorgegebenen Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation betragen sechs Jahre gemäß handelsrechtlicher Vorgaben nach § 257 HGB] und bis zu zehn Jahren aufgrund steuerlicher Vorgaben nach § 147 AO.

Du hast nach Maßgabe des Art. 15 DS-GVO das Recht, Auskunft über die zu deiner Person gespeicherten Daten zu erhalten. Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet worden sein, steht dir gemäß Art. 16 DS-GVO ein Recht auf Berichtigung zu. Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so kannst du die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Datenverarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und



Datenschutzerklärung Seite 2/2

21 DS-GVO). Nach Art. 20 DS-GVO kannst du bei Daten, die auf der Grundlage deiner Einwilligung oder eines Vertrages mit dir automatisiert verarbeitet werden, das Recht auf Datenübertragbarkeit geltend machen.

Diese Rechte können gegenüber Unity Training unter info@unity-training.de geltend gemacht werden.

Wenn du der Auffassung bist, dass eine Datenverarbeitung gegen Datenschutzrecht verstößt, hast du das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde deiner Wahl zu beschweren (Art. 77 DS-GVO i.V.m. § 19 BDSG). Hierzu gehört auch die für uns zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde, die du unter folgenden Kontaktdaten erreichen kannst: Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen, Postfach 20 04 44, 40102 Düsseldorf, Tel.: 0211/38424-0, Fax: 0211/38424-10, E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de.

Für den Vertragsabschluss zur Ausbildung ist es erforderlich, dass du Unity Training Vorname, Name, Postanschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum bereitstellst. Ohne diese Daten wird Unity Training in der Regel den Abschluss des Vertrages ablehnen müssen oder einen bestehenden Vertrag nicht mehr durchführen können und ggf. beenden müssen.

Unity Training verarbeitet teilweise deine Daten automatisiert mit dem Ziel, bestimmte persönliche Aspekte zu bewerten (Profiling). Wir setzen Profiling in folgenden Fällen ein:

Um dich zielgerichtet über Produkte informieren und beraten zu können (z.B. über Folge-Aus- oder Weiterbildungen), setzen wir Auswertungsinstrumente ein. Diese ermöglichen eine bedarfsgerechte Kommunikation und Werbung einschließlich Markt- und Meinungsforschung.

Fotos, die während der Ausbildung vom Trainer/ von der Trainerin oder einem/r Unity Training-MitarbeiterIn mit Smartphone oder Kamera gemacht werden, darf Unity Training auf seiner Website, im Newsletter oder seinen Social Media Kanälen verwenden. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin willigt ein, dass er oder sie sich aktiv meldet, während die Fotos gemacht werden, falls er/sie nicht auf Fotos erscheinen möchte, die im o.g. Sinn verwendet werden. Du kannst deine Einwilligung jederzeit zurück ziehen.

Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a) DS-GVO

Ich möchte den Newsletter von Unity Training erhalten (**freiwillig, für TeilnehmerInnen von Ausbildungen empfohlen!**). Wir verwenden den Newsletterdienst Klicktipp. Für die Verwendung meiner personenbezogenen Daten für Info-/Werbezwecke kann ich jederzeit widersprechen, indem ich bei einem erhaltenen Newsletter auf „abmelden“ klicke.

Zum Zweck von Absprachen und Dateien-Austausch innerhalb der Ausbildungsgruppe, sowie mit den DozentInnen und dem Unity Training Team, bin ich mit der Verwendung meiner Mobilnummer bei WhatsApp und meiner E-Mail-Adresse bei Dropbox und Wettransfer einverstanden (freiwillig).

Information über dein Widerspruchsrecht nach Art. 21 DS-GVO

Du hast das Recht aus Gründen, die sich aus deiner besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung dich betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 S. 1 Buchstabe f DS-GVO (Datenverarbeitung auf der Grundlage einer Interessenabwägung) erfolgt, Widerspruch einzulegen. [Dies gilt auch für ein auf diese Bestimmung gestütztes Profiling im Sinne von Art. 4 Nr. 4 DS-GVO, das Unity Training für Werbezwecke einsetzt.]

Legst du Widerspruch ein, wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, Unity Training kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die deine Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

In Einzelfällen verarbeitet Unity Training deine personenbezogenen Daten, um Direktwerbung zu betreiben. Du hast das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung dich betreffender Daten zum Zwecke derartiger Werbung einzulegen; dies gilt auch für das Profiling, soweit es mit solcher Direktwerbung in Verbindung steht].

Widersprichst du der Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung, so wird Unity Training deine personenbezogenen Daten nicht mehr für diese Zwecke verarbeiten.

Der Widerspruch kann formfrei erfolgen und sollte möglichst gerichtet werden an: Unity Training Roewers/Heinzmann GbR, info@unity-training.de, 0221 99558126, Ansprechpartnerin Melanie Räuschel.

Ich habe die Informationen zum Schutz meiner Daten und den Hinweis auf die Einwilligung zur möglichen Veröffentlichung von Fotos, die während der Ausbildung erstellt werden, gelesen.

(Ort, Datum, Unterschrift)

Unity Training the power of you

Kurse, Seminare, Ausbildungen. Im Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln.
Ebertplatz 9, 50668 Köln, www.unity-training.de, info@unity-training.de, 0221-99558126

Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

Yogalehrer-Ausbildung

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiten

Erfahre alle 6 traditionellen Yogawege und erlebe die Weisheiten der Yogaphilosophie. Eine transformierende und bereichernde Reise.

350 oder 650 UE, als monatliche Wochenend-Ausbildung oder wöchentlich möglich.

Yogatherapie-Ausbildung

Mit Yoga Menschen in ihrer Heilung unterstützen

Unser Team von Ärzten, Therapeuten und Dozenten vermittelt dir ein umfassendes Bild davon, wie du Yoga therapeutisch anwenden kannst. 272 UE

Stressmanagement-Trainer-Ausbildung

In dieser Kompaktausbildung lernst du, wie du Menschen helfen kannst, besser mit Stress umzugehen und gelassener und gesünder zu arbeiten und zu leben. Du bekommst unser komplettes Kurskonzept. Für Gruppen- oder Einzelpersonen buchbar. 5 Tage Kompaktausbildung

MeditationskursleiterIn „Sixpack im Kopf“

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen Schritt für Schritt durch einen Meditationskurs führst und sie sicher und souverän mit der Kraft der Meditation vertraut machst. Du bekommst ein komplettes Kurskonzept. 5 Tage Kompaktausbildung

Yoga-Philosophie-Ausbildung

Die Weisheit der Yogaphilosophie verständlich und lebensnah erklärt, in großem Umfang und in aller Tiefe.

Erlebe, wie diese alten Weisheiten dein Leben transformieren können! Online-Ausbildung in 6 Modulen, insg. 30 Lektionen

AchtsamkeitstrainerInnen-Ausbildung

Geh den Weg des Buddha und lerne, wie du die heilsamen Weisheiten der buddhistischen Achtsamkeits- und Meditationspraxis an andere Menschen weitergeben kannst. 5 Tage Kompaktausbildung

MeditationslehrerInnen Ausbildung

MeditationskursleiterInnen Ausbildung, Yoga Philosophie, AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung. Den Titel MeditationslehrerIn UT (140 UE) darfst du führen, wenn du alle 3 unserer Meditations-/Achtsamkeits Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hast.

Kinderyoga - Ausbildung

Lerne, wie du Kindern ab 3 Jahren bis zu Jugendlichen auf spielerische und altersgerechte Art mit der Kraft des Yoga vertraut machst. 5 bzw. 6 Tage Kompaktausbildung

Yin-Yoga-Ausbildung

Führe deine TeilnehmerInnen in tiefe Entspannungszustände und helfe ihnen, körperlichen und mentalen Stress loszulassen, den Körper heilsam zu dehnen und beweglicher zu machen. 5 Tage Kompaktausbildung

Restorative-Weiterbildung

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen in einen tiefen Entspannungszustand bringen kannst, indem sich das zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. 2 Tage Kompaktausbildung

Senioren-und Rückenyooga-Weiterbildung

Helfe Menschen, durch die Kraft des Yoga wieder beweglicher zu werden und sich sehr viel besser zu fühlen. 2,5 Tage Kompaktausbildung

EnergietrainerInnen-Ausbildung

In dieser Ausbildung lernst du 5 geheime Energiemuskeln kennen und erfährst, wie du sie bei dir selbst und anderen trainieren kannst. Inkl. Kurskonzept für ein 2-tägiges Energietraining in Unternehmen. 5 Tage Kompaktausbildung

Glückstrainer für Grundschul Kinder

Je früher, desto besser: helfe Kindern im Grundschulalter, wie sie sich selbstwirksam in gute Zustände bringen und Körper und Geist dadurch stärken. 5 Tage Kompaktausbildung





unity training



Ebertplatz 9

50668 Köln

www.unity-training.de

info@unity-training.de

0221-99558126