



# WAY

Europäische Akademie für **Yoga**  
und ganzheitliche Gesundheit

## WAY-Zertifikat **Meditationsleiter & Achtsamkeitstrainer 50h**

### **Frau Karin Schmitz**

hat erfolgreich an einem Einführungskurs zur Meditationsleiter/in teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die lehrganginterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 467-1409.

Die Weiterbildung fand in der Zeit vom 01.09.2019 - 05.09.2019 statt.



Marion Neises, Geschäftsleitung  
E-RYT500 Wiesbaden den 05.09.2019



# WAY

Europäische Akademie für **Yoga**  
und ganzheitliche Gesundheit

## Ausbildungsinhalte

- Einführung Meditation
- Geschichte der Meditation
- Aktueller Stand der Wissenschaft zum Thema Meditation
- Wirkungsweisen von Meditation
- Unterschiedliche Meditationsformen
- Verwandte Meditationstechniken
- Anatomie des Gehirns / Hirnwellenmuster
- Aufbau eines Meditationskurses
- Meditationspraxis / Anregungen
- Einsatz von Meditation im Coaching
- Einführung in die Achtsamkeitslehre
- Achtsamkeitsübungen