



ALTERNATIVE GESUNDHEITSLOUNGE **Gabriele SCHNÖDL**

**Praxis und Lehrinstitut für Humanenergetik -
Raum – und Tierenergetik,**

HDMI, Entspannungs- und Mentaltraining

FG Obfrau der persönlichen Dienstleister im Bgld

Kasernenstraße 19 c

7000 Eisenstadt

Tel: 0676 35 177 82



INFORMATIONSMAPPE - Curriculum

MEDITATIONS UND MENTALTRAINER

Curriculum

LEHRGANG MIT DIPLOM



office@alternativegesundheitslounge.at
www.alternativegesundheitslounge.at
office@alternativegesundheitslounge.at

Ziele:

Die Teilnehmer lernen über mentale und meditative Ebene ihre eigenen Fähigkeiten und Potentiale kennen und nützen. Ebenso werden sie darin geschult, mit Einzelpersonen in der Praxisarbeit oder mit Gruppen entsprechende Trainingseinheiten zu absolvieren um die optimale Work – Life Balance zu erreichen, sowie hilfreiche Unterstützung für Firmen und Schulen anzubieten um deren Lern – oder Arbeitsalltag zu optimieren.

Teilnehmerkreis:

- Zusatzausbildung zu Humanenergetik
- Personen die einen Ausgleich zu ihrem Berufsleben benötigen
- Menschen aus den verschiedenen Gesundheitsberufen
- Menschen die pädagogische Arbeit leisten
- Eltern, die ihre Kinder unterstützen möchten
- Als Berufsausbildung für zukünftige Trainer einsetzbar als Einzeltraining aber auch Gruppenarbeit für Interessierte, Firmen und Schulen

Die 6 Module und ihre Inhalte

Modul I Einführung zum Mentaltraining

Erkennung und Wahrnehmung blockierender Gedanken
Auswirkungen blockierender Gedanken
Gedankenmuster basierend auf Erziehung und Umfeld

Positivierung blockierter Gedankenmuster

Ausschaltung negativer Einflüsse
Einflüsse basierend auf dem Biorhythmus
Jeder hat sein Tempo
Positivierungssätze

Modul II Die Meditation als Entspannungstraining

Erdung
Loslassen
Auftanken
Gelassenheit

EFT als Verankerung positiver Gedankenmuster

Was ist EFT
Formulierung positiver Gedankenmuster
Klopftechnik richtig angewandt

Modul III Meditation und Selbstheilungskräfte

Stimme und Sprache
Arbeit mit Zeitlinien
Energie durch Gedankenkraft
Focussierung und Auflösung von Blockaden
Einzel und Gruppenmeditation

Selbstliebe – Grundlage einer positiven Lebenseinstellung

Erkennen von negativen Mustern
Körperliche und emotionale Ebene
Herzensarbeit nach Safi Niydiaye
Positive Anker setzen

Modul VI Selbstcoaching

Weglassen ist auch eine Kunst
Erkennen von Potentialen und Prioritäten
Energiepotential so individuell wie der Mensch
Tages – und Wochenplanung

Bewusstseinstaining

Ich Bewusstsein versus Gefühl
Wenn Gedanken Schmerzen verursachen
Liebe und Gewalt
Transformation negativer Gefühle
Arbeit mit Familienmustern

Modul V Meditationstechniken

Kundalinimediation (Hormonregulation)
Entspannungsmeditationen
Themenbezogene Mediationen
Rückführung

Wahrnehmung und Reflexion

Wahrnehmung von Einzelpersonen und Gruppen und Reflexion
Individuelle Gestaltung von Trainingseinheiten
Anleitung zum Selbsttraining
Grenzen und Gefahren

Modul VI Ethik und Praxisführung (angeschlossen an HE)

Abgrenzung zu anderen Berufsgruppen
Praxis und Trainingseinheiten
Störfallmanagement
Unternehmensgestaltung
Unternehmergrundlagen
Businessplan

Abschluss

Präsentation der Diplomarbeit und Fachgespräch

Zeitlicher Aufbau

Lehrgang in 6 Modulen zu je 16 Stunden LE 120 und Präsentationstag zu 8 Stunden.

Gesamt: 104 LE

Praxisarbeit mit mindesten 8 Personen und oder Peergroup Stunden in einem Ausmaß von 80 Stunden sind verpflichtend.

Eine Diplomarbeit zu einem ausgewählten Thema (Thema in Absprache mit der Lehrgangsleitung) mit einem angenommenen Zeitaufwand von 60-80 Stunden ist bei der Präsentation inkl. der Protokollierten Praxisstunden vorzulegen.

Somit ergibt sich ein Lehrgangsumfang von mind. 244 Stunden wovon die Anwesenheitspflicht bei den Lehrstunden zu 80% gegeben ist.

Abschluss des Diplomlehrgangs

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs, der dokumentierten Praxis und Peergroup Stunden erfolgt die Präsentation der Diplomarbeit zum vereinbarten Thema. Danach erfolgt ein Fachgespräch über die Diplomarbeit.

Lehreinheiten

Peer Group und Praxisstunden

Präsentation der Diplomarbeit

Fachgespräch - Diplom

Ziele:

Die Teilnehmer lernen über mentale und meditative Ebene ihre eigenen Fähigkeiten und Potentiale kennen und nützen. Ebenso werden sie darin geschult, mit Einzelpersonen oder Gruppen entsprechende Trainingseinheiten zu absolvieren um die optimale Work – Life Balance zu erreichen, sowie hilfreiche Unterstützung für Firmen und Schulen anzubieten um deren Lern – oder Arbeitsalltag zu optimieren.

Termine:

Modul I	Einführung zum Mentaltraining Positivierung blockierter Gedankenmuster	10.,11. Oktober 2020
Modul II	Die Meditation als Entspannungstraining EFT als Verankerung positiver Gedankenmuster	14.,15.,November 2020
Modul III	Meditation und Selbstheilung Selbstliebe – Grundlage einer positiven Lebenseinstellung	30.,3.,Jänner 2020
Modul VI	Selbstcoaching Bewusstseinstaining	27.,28., März 2020
Modul V	Meditationstechniken Wahrnehmung und Reflexion	22.,23., Mai 2020
Modul VI	Ethik und Praxisführung	16.,17. Oktober 2020
Modul XII	Präsentation der Diplomarbeit und Fachgespräch	28. November 2020

Teilnehmerkreis:

- ° Zusatzausbildung zu Humanenergetik
- ° Personen die einen Ausgleich zu ihrem Berufsleben benötigen
- ° Menschen im Tätigkeitsbereich Gesundheitsberufe
- ° Menschen die pädagogische Arbeit leisten
- ° Eltern, die ihre Kinder unterstützen möchten
- ° Als Berufsausbildung für zukünftige Trainer einsetzbar als Einzeltraining aber auch Gruppenarbeit für Interessierte, Firmen und Schulen

Gruppengröße:

Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen
Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen pro Lehrgang

Kosten: € 1.600,- inkl. aller Unterlagen und Prüfungsgebühr

Teilzahlung nach Absprache möglich

Lehrgangsleitung:



Gabriele Schnödl

**FG Obfrau der pers. Dienstleister im Bgld.
Mitglied des Fachverbands für
Humanenergetik Österreich**

www.alternativegesundheitslounge.at
office@alternativegesundheitslounge.at

Tel: 0676 35 177 82 tägl. von 9 – 19 Uhr

„Bildung ist nicht alles, aber ohne Bildung ist alles nichts!“

Vita

Geb. 30.5.1961

verheiratet

3 Kinder

4 Enkelkinder

Ausbildung: Volksschule
7 Jahre Gymnasium Wien
Bürokauffrauausbildung
Seit 1990 Ausbildungen in
Edu – Kinestetik
Bachblütenberatung
Polarity
Meridianbalancing
Psychokinesiologie
Dipl. holistischer Gesundheitslehre im Bereich
Humanenergetik
Morphokybernetik
Kommunikation
HMDI Ausbildung

Anleitung zur Selbsthilfe
mit NLP und Mentaltraining
Dorn Breuss

Beruflicher

Werdegang: Chefsekretärin des Musikkonservatoriums Wien
Buchhandel
Ordinationshilfe (Unfallchirurgie, Urologie)
Seit 2004 Humanenergetikerin als Hauptberuf
Seit 2008 Ausbildung von HumanenergetikerInnen
Seit Mai 2009 Berufsgruppensprecherin
der EnergetikerInnen f. d. Burgenland
Seit Mai 2009 Mitglied des Fachverbands für Humanenergetik
Österreich
Seit 2015 Fachgruppen Obfrau der pers. Dienstleister im Bgld.

Gewerbeschein: Human- Raum- und Tierenergetik
Handelsschein
Meditations- und Mentaltraining (freiberufliche Tätigkeit)

Mein wichtigster Leitsatz:

„Lebe und arbeite mit Liebe und Achtsamkeit!“

denn

„Service without love ist work“

Dr. Randolph Stone