

# ZERTIFIKAT

*Bianka Fiegler*

hat erfolgreich am Weiterbildungsmodul

## Meditation Teacher Training (Basis)

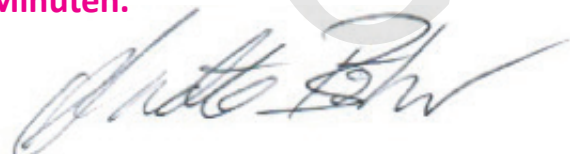
mit Dirk Bennewitz teilgenommen.

### Inhalte:

- Meditationspraxis und einfache Yogapraxis
- Einführung in die Meditation - was sie ist und was sie nicht ist
- Benefits der Meditation (physisch, mental, emotional, spirituell)
- Die Kraft der Unterbrechung von Verhaltensmustern und Gewohnheiten durch Meditation
- Ethik und Verhalten eines Meditationslehrers
- Antworten auf häufig gestellte Fragen von Übenden und Hilfe bei der Lösung allgemeiner Probleme, denen der Übende gegenübersteht
- Inhalte, Komponenten und Struktur des Unterrichts einer Meditationsklasse

Die Ausbildung fand vom 29. bis 30. August 2020 statt und umfasste 15 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Düsseldorf, 30.08.2020



Ort, Datum

Annette Böhmer (e-RYT 500), Leiterin der Ausbildung

Registered Yoga School

