

## Ausbildung

### zum Achtsamkeitstrainer ASST® /

### zur Achtsamkeitstrainerin ASST®

In der vorgestellten Achtsamkeitsausbildung wird Ihnen eine hochstrukturierte Methode vermittelt, die es Ihnen in relativ kurzer Zeit ermöglicht, Achtsamkeit in Ihrem Leben und Wirken konkret umzusetzen. Basierend auf nicht-religiösen buddhistischen Prinzipien werden zusätzlich neurowissenschaftliche und psychotherapeutische Aspekte integriert. Die Ausbildungsbausteine werden auf eine leicht nachvollziehbare und praxisrelevante Weise vermittelt.

Spezielle Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jede/r Interessierte ist eingeladen teilzunehmen.

## Termine

Die jeweils aktuellen Termine können Sie auf unserer Website (z.B: auf der HOME-Seite) einsehen.  
info-bpt.de

## Lerninhalte

Das Achtsamkeitstraining basiert auf der Methode der Achtsamen Selbststeuerung ASST®. Hier werden die beiden Konzepte **Selbststeuerung** und **Achtsamkeit** kombiniert. Selbststeuerung ist das beste Mittel um die psychische Verfassung zu stärken und Achtsamkeit zeigt einen Weg dorthin, der sanft und gleichzeitig konstruktiv und konkret ist.

Das Thema Achtsamkeit wird im Kurs von verschiedenen Perspektiven beleuchtet und dabei klar und konkret definiert. Quellentexte werden gezeigt.

Achtsamkeit wird als Methode und als Haltung transparent gemacht. Dafür nutzen wir in den 4 Tagen der Ausbildung unterschiedliche Methoden der Informationsvermittlung:

- Vermittlung der Theorie und Hintergründe
- Demonstration von Übungen durch den Kursleiter
- Erprobung und Vertiefung des Erlernten in Kleingruppen
- Erlernen leichter körperlicher Achtsamkeitsübungen
- Erlernen von Meditationsübungen
- Didaktik für die Vermittlung des Erlernten an andere Menschen

Nach dem 4-Tages-Kurs können die Teilnehmer/innen Achtsamkeit kurz und präzise definieren und als Methode im privaten und beruflichen Alltag umsetzen. Die innere Veranlagung zur Achtsamkeit wird aktiviert und die gemeinsam erstellten Übungsschritte fördern das weitere Wachstum.

Durch Integration des Gelernten in Ihren Alltag, werden Sie folgende Effekte spüren:

- Deutliche Steigerung Ihrer Selbststeuerungsfähigkeiten und Eigenkontrolle
- Dadurch entstehende Erfahrungen von Selbstwirksamkeit
- Eine Zunahme Ihrer Unabhängigkeit von äußeren Einwirkungen
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und Optimismus
- Erhöhte Konzentrations- und Gedächtnisleistungen
- Erfahrungen von selbsterzeugter Leichtigkeit und Lebensfreude
- Gelassenheit und Souveränität festigen sich

## **Dauer**

Jeder Ausbildungskurs zum Achtsamkeitstrainer ASST® wird als Intensivkurs über 4 Tage angeboten.

## **Größe der Gruppe**

Die Ausbildungsgruppen umfassen min. 6 und max. 18 Teilnehmer/innen.

## **Zeiten**

Donnerstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr

## **Kosten Ausbildung**

Die Kosten für den 4-tägigen Intensivkurs zum Achtsamkeitstrainer inkl. des Zertifikats betragen 1.050 Euro.

Upgrade-Rabatt: Wenn danach die 10-Tages-BPT-Intensivausbildung gebucht wird, werden 50% der Gebühren des ASST-Kurses für die BPT-Ausbildung angerechnet.

Das Institut für Buddhistische Psychotherapie ist von der Umsatzsteuer befreit.

## **Ausbildungsförderung**

Bitte informieren Sie sich über Ausbildungsförderungen.

Das Institut für Buddhistische Psychotherapie BPT ist offiziell als förderungswürdige Fortbildungsinstitution anerkannt. Es wurden Zuwendungen aus Mitteln des Bundes und des Europäischen Sozialfonds (ESF) zur Förderung der Ausbildung genehmigt.

## **Kosten Unterkunft und Verpflegung**

Bitte beachten Sie, dass die Kosten für Unterkunft und Verpflegung nicht im Preis enthalten sind.

## **Praktikum**

Pro Kurs gibt es einen Praktikumsplatz für eine kostenfreie Teilnahme. Dieses Angebot ist für Studenten und Menschen ohne Grundausbildung / Gehalt.

## **Vier Schritte zur Anmeldung**

Die Anmeldung für die Ausbildung zu Achtsamkeitstrainer ASST® erfolgt in 4 einfachen Schritten:

1. Schicken Sie bitte eine E-Mail an [mail@info-bpt.de](mailto:mail@info-bpt.de) oder über unser [Buchungsformular](#) mit der Bitte um Anmeldung zum Kurs.
2. Bei noch vorhandenen freien Plätzen:
3. Den unterschriebenen Ausbildungsvertrag an mich senden (gerne als pdf-Datei)
4. Überweisung der Kursgebühr, dazu sende ich Ihnen die Kontodaten.

## Veranstaltungsorte

Die Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer findet an mehreren Orten im Jahr statt.

Feste Veranstaltungsorte sind u.a.:

- Das [Biohotel Schloss Oberambach](#) am Starnberger See, immer im September.  
(Sie können sich in dem Seminarhotel einmieten, oder in der Region Alternativen nutzen)
- Das [Seminarhaus Shanti](#) im Yoga Vidya Zentrum in Horn-Bad Meinberg. (Termine variieren)
- Achtsamkeitspraxis Hessische Straße, Berlin Mitte, immer im März / April.

## Gruppenangebote

Sie sind eine Gruppe und interessieren sich für die gemeinsame Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer nach der ASST®?

Das Institut für Buddhistische Psychotherapie kommt auch in Ihre Stadt. Generell kann überall dort eine Ausbildungsgruppe entstehen, wo mindestens 8 Teilnehmer zusammenkommen.

Für mehr Informationen, kontaktieren Sie mich bitte [per E-Mail](#)

---

Dr. Matthias Ennenbach

11/15/2019

[nach oben](#)