



## B-E-R-G-Coach



# Regeneration - keine Gesundheit ohne Ruhe

Eines ist klar, der Stress in unserer heutigen Zeit ist eine extrem große Herausforderung. Welche Auswirkungen Stress hat und welche negativen Effekte, ist bereits hinlänglich bekannt.

Jetzt gilt es einen Weg aufzuzeigen, wie jeder aus dieser „Gesundheitsfalle“ entkommen kann. Noch nie war es so dringend erforderlich sich mit dem Thema Stress, Entspannung, Erholung, Regeneration und Balance zu beschäftigen.

Stress macht auf vielfältige Art und Weise krank. Es braucht Menschen, die die Ursache und Wirkung verstehen, erkennen und erklären können, um andere aus und durch extreme Situationen zu begleiten. Der Regenerationstrainer passt in diese Zeit, wie die Faust aufs Auge. Es werden Menschen gebraucht, die anderen helfen möchten, Wege zu erkennen und zu beschreiten, die man vielleicht alleine nie erkennen oder gehen würde.

Jetzt ist die richtige Zeit für diese Ausbildung. Menschen brauchen jetzt und in Zukunft die Hilfe solcher Spezialisten.

In 24 Live-Onlinevorlesungen (die man jederzeit nachholen kann), erfährt man alles rund um das Thema Entspannung, Regeneration, Autogenes Training, NLP-Methoden, Atemübungen, Ernährung sowie Mind-Set und wie wichtig diese Einflüsse auf alle Bereiche der Gesundheit sind.

Den Teilnehmer erwartet ein allumfassendes Schulungskonzept, welches die Auswirkungen von Stress, Mangelernährung, falscher Atmung, schlechter Gedanken und wenig Schlaf auf die Gesundheit zeigt und gleichzeitig erlebbar macht, was möglich ist, wenn man weiß wie man diese Zusammenhänge verbinden und somit die Gesundheit beeinflussen kann.

## **ABLAUF**

In 3 Monaten erhältst du ein Basiswissen wie wichtig die Themen Entspannung, Ernährung sowie Mind-Set auf alle Bereiche der Gesundheit sind.

Die Unterrichtseinheiten finden als Live-Onlinevorlesung statt und/oder als Video-Coaching, wenn man zu den live-Veranstaltungen nicht kann.

Des Weiteren werden dir Unterlagen zur Vertiefung und zum Selbststudium zur Verfügung gestellt. Ein Fragenkatalog am Ende jedes Kapitels soll das Gehörte und Gelesene vertiefen.

## **DAUER**

3 Monate Online-Coaching mit anschließender Prüfung online oder vor Ort. Man muss die Ausbildung nicht in 3 Monaten abschließen, die Prüfung kann auch zu einem späteren Zeitpunkt abgelegt werden.

## **ZIEL**

Der Teilnehmer sollte am Ende der Ausbildung in der Lage sein, Entspannungsübungen zu erklären und vorzumachen, ein Autogenes Training anzuleiten, Traumreisen durchzuführen, Atemübungen erklären und durchzuführen sowie Teilnehmern den Nutzen der Regeneration und der richtigen Ernährung zu vermitteln.

Wir wissen, dass Stress uns dauerhaft krank macht und das wir Gesundheit nur durch einen gesunden Lebensstil und die richtige Einstellung im Geist erhalten werden. Diese Zusammenhänge gilt es hier zu erlernen und gezielt an Menschen weitergeben zu können.

Wer den Regenerationscoach absolviert, erhält fundiertes Basiswissen mit dem man Menschen beraten und somit helfen kann.

## **INHALTE**

Hier wird Selbsterfahrung groß geschrieben. Die Teilnehmer erfahren am eigenen Leib was es heißt zu meditieren, ihr Mind-Set neu zu setzen, die Kraft des Atems wahrzunehmen, den eigenen Körper wahrzunehmen und Veränderungen zu spüren.

Eine Ausbildung die jeden Teilnehmer zu mehr Ruhe, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Gelassenheit bringt. Es ist eher eine Reise als eine Ausbildung. Den Teilnehmer erwarten folgende Inhalte in der B-Lizenz Ausbildung:

### ***THEORETISCHER INHALT***

- Grundlagen der Regeneration
- Grundlagen der Zell-Reparatur
- Grundlagen des Schlafs
- Grundlagen des Autogenen Trainings
- Grundlagen der NLP (Basis)
- Grundlagen der Stressreduktion
- Grundlagen Faszien- und Entspannungstraining
- Grundlagen des Mentaltrainings
- Methodischer Übungs- und Kursaufbau
- Ernährungsgrundlagen - Mind-Superfoods

### ***PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN***

- Autogenes Training Grundkurs
- Atemübungen (Atemmeditation)
- Entspannungsübungen
- Körper- und Traumreisen
- Entspannungsgeschichten
- Mind-Set-Programmierung durch NLP

## DEINE VORTEILE

Alles auf einen Blick:

- ✓ Lehrgangunterlagen inklusive
- ✓ Prüfungsgebühren inklusive
- ✓ lehr- und praxiserfahrene Dozenten
- ✓ nachhaltiger Lernerfolg durch Live-Vorlesung, Video-Coaching, Präsenzveranstaltung
- ✓ alles aus der Praxis
- ✓ Ausbildung findet zu 100% online statt

## Anmeldung

[akademie@pur-life.de](mailto:akademie@pur-life.de)

**pur**Akademie

Viehweg 6 . 35781 Weilburg