



Achtsamkeit, Meditation und Bewusstsein
als Schlüssel zu ein leuchtendes Leben
– für dich und andere.

AUSBILDUNG ZU

ACHTSAMKEITS-
UND
MEDITATIONSTRAINER:IN

www.ericafankhauser.ch

Herzlich Willkommen

Spürst du den Wunsch, bewusster zu leben und eine tiefere, ganzheitliche Perspektive zu entwickeln? Möchtest du auch aus dem Überlebensmodus ausbrechen und bewusster ins Leben treten? Möchtest du eine ganzheitliche Perspektive nicht nur für dich selbst, sondern auch für andere weitergeben? Willkommen in der Akademie für Bewusstseinsweiterung – Wo deine Reise zu einem bewussteren Leben beginnt!

Wenn du dich nach einer Veränderung sehnst und den Wunsch hast, diese Transformation auch anderen zu ermöglichen, dann bist du hier genau richtig.

In unserer Akademie für Bewusstseinsweiterung begleiten wir dich auf deiner Reise zur Aktivierung deines eigenen Bewusstseins und den damit verbundenen Prozessen und Transformationen. Durch persönliches und spirituelles Wachstum inspiriert, verstehst du aus eigener Erfahrung, wie du Menschen in diesem Prozess liebevoll begleiten kannst.

In der Akademie für Bewusstseinsweiterung geht es nicht nur um Wissen, sondern um eine Reise zu innerer Erfüllung und einer tieferen Verbindung mit dir selbst und der Welt um dich herum.



Erica Dharana Fankhauser

Gründerin der Akademie für BewusstSEINserweiterung

Was dich erwartet:



11 Monate
transformative
Ausbildung
Live und Online



29 Tage
mit über 300
Lektionen



8 Module in Präsenz
und Online/
20x Wöchentliche
Online Treff



Monatliche Online
Questions & Answer
in Absprache



1 Live-Call Session
mit
Erica Dharana



4 Gruppen-
Intervision Sessions
mit Supervision
'when needed'



2 Reflektions-
arbeiten

2,5 Tage
Retreat
mit Abschlussarbeit
und Zertifikat
Zermonie

Was du mitbringst

Einen neugierigen, offenen Anfängergeist

Offenheit für persönliche Entwicklung und Veränderung

Bereitschaft eine für dich möglichen regelmäßige Praxis in deinem Alltag zu integrieren

Eine gesunde psychische Verfassung

Commitment diese Ausbildung mit Respekt, wertfrei und mit Liebe zu dir und anderen zu absolvieren

Bereitschaft auch neben den Treffen an deiner Entwicklung zu arbeiten (Homework erledigen)

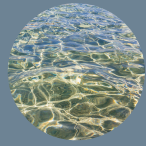
Offenheit Transformation in deinem Leben zuzulassen und die Bereitschaft, diese weiterzugeben.

Deine eventuell schon vorhandene Erfahrung mit Achtsamkeit und Meditation (Yoga, sonstige Körperarbeit oder Therapie-Erfahrung). Dies ist aber absolut keine zwingende Voraussetzung

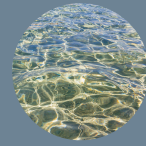
“The new shift in thinking is the gateway to human transformation. And because of the sheer number of people involved in this shift, and the growing magnitude of the crises that are driving us to change the way we think, we are standing on the threshold of human transformation at a level unlike anything ever before known on Earth.”

Gregg Braden

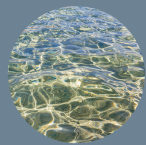
Ausbildungsinhalte



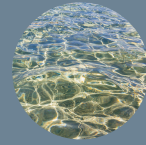
Module 1.
Achtsamkeit und
Meditation- eine
erste Einführung



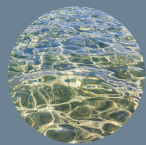
Module 2.
Online
MBSR/ MBCT mit
offizielltem Zertifikat



Module 3.
Buddhistische Grundlagen
der Achtsamkeit und
Meditation/ Achtsamkeit
und Selbstliebe



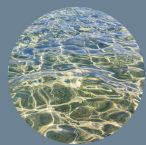
Module 4.
5x Online und
Selbststudium
Selbstliebe



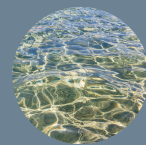
Modul 5.
Rückblick Achtsamkeit &
Selbstliebe/ Einführung
Meditation & Achtsamkeit
und die Energiezentren)



Modul 6.
7x Online und
Selbststudium
Energiezentren
und Spiritualität



Module 7.
Achtsamkeit und
Körpergesundheit/ Wissen über
die Energiezentren/ Einführung
in Breathwork



Modul 8
2,5 Tage Retreat
mit
Zertifikat
Zeremonie

Zertifikatsbedingungen

Reflexionsberichten und Praktische Prüfung mit Abschlussgespräch

Die Ausbildung erstreckt sich über 8 Module, wobei eine Mindestanwesenheit von 90 % erforderlich ist, um das Zertifikat zu erlangen. Für den Fall, dass ein einzelner Modul versäumt wurde, besteht die Möglichkeit, diese in Absprache mit den Ausbildungsleitenden nachzuholen.

Ein besonderer Höhepunkt der Ausbildung ist die Gelegenheit, gemeinsam mit einer Partnerin oder einem Partner eine Achtsamkeits- oder Meditationslektion vor der Gruppe zu präsentieren. Der Zeitpunkt für diese Session wird, wenn du bereit bist, in Absprache mit der Trainerin festgelegt. Im Anschluss an diese Erfahrung verfasst jede(r) Teilnehmer:in einen persönlichen Reflexionsbericht. Dieser Bericht wird dann im Rahmen eines Gesprächs gemeinsam durchgesprochen, um tiefere Einsichten zu gewinnen und das Gelernte zu vertiefen.

Um eine kontinuierliche Unterstützung und Austauschmöglichkeiten zu gewährleisten, organisieren die Teilnehmenden selbstständig Intervisionsgruppen. Diese Gruppen bieten Raum für das gemeinsame Besprechen und Teilen der individuellen Erfahrungen. Falls gewünscht, besteht die Option, einen Termin mit der Trainerin zu vereinbaren, um spezifische Fragen zu klären oder vertiefende Gespräche zu führen.

Das Zertifikat wird im feierlichen Rahmen der Schlusszeremonie in Surses überreicht. Sollten die Voraussetzungen für das Zertifikat nicht erfüllt werden können oder eine Teilnahme ohne Zertifikat bevorzugt wird, wird stattdessen eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Unsere Ausbildung legt nicht nur Wert auf Anwesenheit, sondern vielmehr auf ein tiefgehendes Verständnis und eine persönliche Entwicklung jedes einzelnen Teilnehmenden.

Ausbildungs-Ausgleich



Variante 2

4 Teilzahlungen
(mit CHF 699.00 Anzahlung)

à CHF 1777.00

CHF 7808.00 inkl.
Pausenverpflegung, Abschluss-
Weekend in Surses (GR)
2 Zertifikate:
–MBSR
–Achtsamkeits- und
Meditationstrainer

Anzahlung zur Sicherung deines
Platzes ist sofort fällig.

Restbetrag in 4 Zahlungen am
15.04.2024
15.08.2024
15.11.2024
15.02.2025



Variante 3

12 Teilzahlungen
(mit CHF 699.00 Anzahlung)

à CHF 600.00/Mt

CHF 7899.00 inkl.
Pausenverpflegung, Abschluss-
Weekend in Surses (GR)
2 Zertifikate:
–MBSR
–Achtsamkeits- und
Meditationstrainer

Anzahlung zur Sicherung deines
Platzes ist sofort fällig.

Restbetrag in 12 Zahlungen
jeweils am 1. des Monats
ab 01.05.2024
01.06.2024
u.s.w



Variante 1

Einmalige Zahlung
(mit CHF 699.00 Anzahlung)

CHF 7000.00

CHF 7699.00 inkl.
Pausenverpflegung, Abschluss-
Weekend in Surses (GR)
2 Zertifikate:
–MBSR
–Achtsamkeits- und
Meditationstrainer

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes ist sofort fällig.
Restbetrag 14 Tage vor
Ausbildungsbeginn

CHF 200.00
Ersparnis

Ausbildungs-Daten 2024/25

MODUL 1 – 04.05.2024

- Die Basis für die ganze Ausbildung: Achtsamkeit
- Einführung in den 8-Wochen-Programm
- Verschiedene Atemtechniken

MODUL 2 – 13.05.; 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.,24.06., 30.06. ist Tag der Achtsamkeit in Muhen; 01.07.24

Zeit: 19:00–21:00 Uhr

- Online Zoom–Achtsamkeit 8–Wochenprogramm mit
MBSR–Zertifikat

MODUL 3 – 06.07.–07.07.2024

- Buddhistische Grundlagen der Achtsamkeit und Meditation/
Achtsamkeit und Selbstliebe
- Visionboard/ Meditations/ Persönliche Entwicklung
- Einführung Selbstliebe

MODUL 4 – 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10.24 Abschluss

Zeit: 9:00–11:00 Uhr

- Online Zoom–Selbstliebe

MODUL 5 – 26.10.–27.10.2023

- Rückblick Achtsamkeit& Selbstliebe
- Einführung Meditation& Achtsamkeit und Körpergesundheit (die
Energiezentren)

MODUL 6 – 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 16.12., 06.01.25

Zeit:19:00–21:00 Uhr

- OnlineZoom–Energiezentren

MODUL 7 – 25.01., 26.01.25

- Achtsamkeit und Körpergesundheit/ Wissen über die
Energiezentren/ Einführung in Breathwork
- Vorbereitung Kursgestaltung/ Meditationen schreiben und
ausprobieren

MODUL 8 – 28.02.– 02.03.25

- Abschlussretreat in Salouf mit Zertifikatszeremonie
Zertifikat Achtsamkeits-& Meditationstrainer