

**AUSPRÄGUNG 1**

Passivität/Starre

**FLUCHT**

Sorgen/Grübeln  
Vergesslich  
Konzentrationschwierigkeiten

**ANGST/DEPRESSION**

Leere  
Hoffnungslosigkeit  
Hart zu sich selbst/anderen  
Anderen nicht gerecht werden

**ERSCHLAFUNG**

Antriebslosigkeit  
Im Außen verloren  
Energieelos

**INNERE MITTE**



**AUSPRÄGUNG 2**

(Über-) Aktivität

**KAMPF**

Zu viel zu tun  
Perfektionismus  
Nervosität/Unruhe/Überreizung  
Keine Zeit

**MANIE**

Überwältigung  
(Leistungs-) Druck  
Streben

**ANSPANNUNG**

Im Außen verloren  
Unter Strom stehen  
Stress

**ZIEL DER AUSBILDUNG**

☞ In seiner Mitte sein ☛

**BEGINNING**  
Körper-Geist-Training

**MODUL 1**

Grundlagen

**MODUL 2**

Im Körper ankommen

**MODUL 3**

Alte Wunden heilen

**MODUL 4**

Einen freudvollen Geist kultivieren

**AWAKENING**  
Erwachen

**MODUL 5**

Körperbewusstsein vertiefen

**MODUL 6**

Erfahren, wer du wirklich bist

**MODUL 7**

Sein Herz öffnen

**TRAINER- UND  
LEHRKOMPETENZ**

**MODUL 8**

Trainer- & Lehrkompetenz

**BONUS**