

## Ausschreibung

# Achtsamkeit, Meditation & Entspannen in der Natur / Lehrgangs-Nr. 251003112008 - 8 UE

<b>Termin</b>	11.10.2025
<b>Meldeschluss</b>	29.09.2025
<b>Ort</b>	Aktivzentrum Gibacht-Althütte Althütte 10 93449 Waldmünchen
<b>Kosten</b>	BTV-Mitgliedsvereine: 65,00 Euro / Sonstige: 97,50 Euro
<b>Mindestalter</b>	18
<b>Zul.voraussetzungen</b>	keine
<b>Inhalt</b>	Dieser Lehrgang vermittelt wertvolle Techniken zur Förderung von Achtsamkeit, Meditation und Entspannung, die du in deine Kursangebote integrieren kannst. Du lernst, wie Achtsamkeitsübungen und Meditation in den sportlichen Kontext eingebunden werden können, um die mentale Stärke und Erholung der Teilnehmenden zu unterstützen. Besonders der bewusste Einsatz der Natur als Ruhepol wird betont, um eine ganzheitliche Entspannung zu fördern. Der Lehrgang richtet sich an Übungsleitende, die ihre Gruppen auf körperlicher und geistiger Ebene stärken und ihnen neue Wege zu mehr Gelassenheit und innerer Balance vermitteln möchten.
<b>Lizenzverlängerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ÜL C Allround-Fitness</li> <li>Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit, Schwerpunkt Erwachsene</li> <li>ÜL B Breitensport Sport in der Prävention</li> <li>Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit</li> <li>ÜL B Profil Erwachsene/Ältere Schwerpunkt Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Erwachsene/Ältere</li> <li>BLSV ÜL C Breitensport Profil Kinder/Jugendliche</li> </ul>
<b>Ansprechpartner</b>	Doris Bauer
<b>Anmeldung</b>	über unsere Homepage <a href="https://www.btv-turnen.de">Lehrgangssuche (btv-turnen.de)</a>