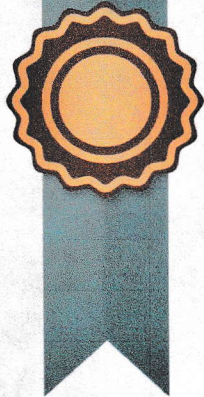


www.institut-sitya.at

SITYA INSTITUT FÜR NEUES ENERGIEBEWUSSTSEIN  
St.Pölten, am 31.01.2022



# DIPLOM

## ENERGETIK FERNSCHULE

### INSTITUT-SITYA

## 2022



HIERMIT WIRD BESTÄTIGT, DASS

Marlies Eichelberger BA

(geboren am 05.12.1987)

vom 15.02.2021 - 25.01.2022

die Ausbildung

**Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer/in**  
absolviert und mit Auszeichnung bestanden hat.

### Prüfungsinhalte

#### Modul 1

- ♦ Definition Achtsamkeit
- ♦ Stressfaktoren und Ihre Auslöser
- ♦ Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte)
- ♦ Die Fähigkeit zur Selbstreflexion
- ♦ Unsere Körperwahrnehmung

#### Modul2

- ♦ Feststellung muskulärer Dysbalance
- ♦ Progressive Muskelentspannung
- ♦ Entspannungstest
- ♦ Übungen zur Förderung der Beweglichkeit
- ♦ einfache Gymnastik als Jungbrunnen
- ♦ 15 Minuten für die Venen
- ♦ asiatische Bewegungstechniken
- ♦ Achtsamkeit als Lebenshaltung
- ♦ Sinnesschulung und Wahrnehmungsübungen

#### Modul3

- ♦ Mentales Training
- ♦ klassische Übungen des Autogenen Trainings
- ♦ Konzentrationsübungen
- ♦ Selbstfreundlichkeit, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz im Alltag
- ♦ Achtsamkeit privat und im Berufsalltag
- ♦ Achtsamkeitstagebuch führen

#### Modul4

- ♦ Achtsamkeit beim Essen
- ♦ Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- ♦ Definition und Methoden des Selbstmanagements
- ♦ Achtsamkeitstraining in der Natur
- ♦ Bewusstes Wahrnehmen

#### Modul5

- ♦ Praktiken der Tiefenentspannung in Gruppen
- ♦ Entspannung mit Klangschalen und Aromen
- ♦ Atemtechnik und Atementspannung
- ♦ Definition MBSR (mindfulness-based Stress Reduction) - Beschreibung des medizinischen Programms (Umgang mit Stress, Angst und Krankheiten, Stressprävention.)
- ♦ Umgang mit Konflikten

#### Modul6

- ♦ Aufbau, Gestaltung und Durchführung eigener Kurse und Vorträge
- ♦ Anregungen diverser Seminarthemen:
  - ♦ z.B.: autogenes Training, Sinnesschulung
  - ♦ Seminarleiter/in im Unternehmen
  - ♦ Mitarbeiter-Motivation zur Selbstreflexion
  - ♦ Zeitmanagement und gesunde Lebensführung

*(Handwritten signature and stamp)*  
SITYA INSTITUT FÜR NEUES ENERGIEBEWUSSTSEIN  
St.Pölten, am 31.01.2022  
www.institut-sitya.at