



## Bestätigung über eine Lehr- Hospitation als Trainer/in zur beruflichen Weiterqualifikation

### Jennifer Ganser

hat von **08. bis 10. August 2025** als Hospitant im Rahmen einer Trainerweiterbildung am **Coaching Seminar – Mindful Coaching 3** teilgenommen.

#### Lehrinhalte der Hospitation

Interaktionelle Einführung in die Selbsterfahrung für Beratungsprofis und praktisches Kennenlernen verschiedener Interventionsansätze:

- Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und des -Trainings
- 25 Meditationstechniken zu Compassion, Commitment, Acceptance
- Biologische, psychologische, buddhistische Perspektiven der Achtsamkeit
- Aufbau und Leitung von Entspannungs- und Achtsamkeitsstunden
- Einsatz der Achtsamkeit im Einzel- und Gruppen-Kontext im Coaching
- Durchführung von mehrstündigen Achtsamkeits-Curricula CCA
- Selbsterfahrung durch Achtsamkeit, Körperarbeit, Meditation und Yoga

sowie Supervision und Reflexion mit der Haupttrainerin zur den Lehrinhalten sowie der Seminardidaktik.

Porta Westfalica, den 23. März 2026

Dr. med. Björn Migge  
Institutsleitung

