

📌 Månadsbrev Oktober – Tema: Utbildning för personlig hälsa

Ämnesrad:

🦋 Lärarutbildning – i Meditations & Mindfulness

Hej fina du 😊

Plötsligt oktober månad, en tid då naturen verkligen bjuder på ett gigantiskt färgsprak. Höstlövens alla nyanser lyser upp dagarna för oss. När man rör sig ute i naturen är det alltid en lika magisk upplevelse. Naturens skiftningar kan samtidigt ses som en symbol för förändring även på det personliga planet. En tid för något nytt, när vi nu går in i sista kvartalet av året.

Det kan handla om nytt på arbetsfronten, på det personliga planet eller kanske en mer hälsomässig förändring. Den 10 oktober är det världsdagen för personlig hälsa. Då är syftet att öka medvetenheten om psykisk ohälsa. Runt om i Sverige och världen arrangeras då bl a föreläsningar, evenemang, workshops och kampanjer. Det sker både 9 och 10 oktober, för att lyfta ämnet, stötta och tänka nytt.

Nytt hos HarmoniQA är att vi just nu har en kampanj för utbildningen till att bli lärare i Meditation och Mindfulness. Där får man själv utveckla sitt inre med bl a övningar i meditation och i att utöva mindfulness i vardagen. Samtidigt får man ta del av och prova på hur man kan hålla egna meditationsgrupper. Det ingår ett helt upplägg för att hålla en sådan grupp under en hel termin med upp till 12 olika träffar, men olika teman. Läs mer längre ner i månadsbrevet.



Kommentarer från den senaste diplomerade kursdeltagaren hos HarmoniQA

Personen blev klar med sin utbildning till diplomerad fotvårdare. Den kursen finns antingen på plats i Kalmar eller helt på distans. Alla våra omdömen kan man läsa på Reco. Så här lyder delar av kommentaren:

” Genom att läsa, studera och verkligen försöka förstå allt jag har lärt mig har jag fått mycket mer kunskap och en djupare förståelse för hur viktigt det är att ta hand om och behandla fötter på rätt sätt.

Jag är väldigt tacksam för all den kunskap, vägledning och erfarenhet som jag har fått under kursen. Det har varit en lärorik och värdefull resa för mig.

Ett stort och varmt tack till HarmoniQA SPA & Massage för en fin utbildning och för all kunskap ni har gett mig. 🙏❤️

Tack från hjärtat!”

Ett sådant här omdöme värmer så mycket och sprider stolthet, tacksamhet och glädje!

Tack för att du fortsätter följa HarmoniQAs verksamhet – det betyder mycket, att få dela en del av våra aktiviteter och utbildningar med dig. Skolans fokus är att belysa ett alternativt sätt till läkning, där vi ser hela människan. Hur kropp, själ och den mentala hälsan hänger ihop.

Detta genomsyrar våra utbildningar, som handlar om både det inre och det yttre.



Kampanjpris – Meditations- & Mindfulnessinstruktör

Från världsdagen för personlig hälsa till en utbildning som ger verktyg för att hjälpa dig själv och andra att må både mentalt och fysiskt bättre, att förändra tankemönster och se ljusare på tillvaron.

Att meditera är ett sätt att komma i kontakt med ditt inre, och ditt undermedvetna. Det kan minska stress, ge bättre sömn, öka fokus och förbättra ditt psykiska och fysiska välmående. Så trots att utbildningen i slutändan bl a syftar till att hjälpa andra att lära sig meditera och förstå symboliken i meditationerna, så kommer det också innebära att du själv utvecklas positivt.

I den utbildningen kommer du att få lära dig att hålla meditationskurser med olika teman. Du får lära dig en grundmodell för hur träffarna kan se ut, med samtalsämnen, teman, övningar i mindfulness, färdiga vägleda meditationer och hemuppgifter till kursdeltagarna. Du kommer att ha 12 st helt klara kurstillfällen, fyllda med ett bra och utvecklande innehåll.

Läs mer om kampanjerbjudandet här: <https://harmoniqa.se/kampanj-erbjudande/>

En del av innehållet i utbildningen till lärare i Meditation och Mindfulness

- 🌸 Inspelade meditationer och texter
- 🌸 Teknik för att bygga upp egna meditationer
- 🌸 Mindfulnessövningar
- 🌸 Tolkning och symbolik
- 🌸 Förslag på ett terminsupplägg, med teman, meditationer och genomförande mm
- 🌸 Meditationens & Mindfulness grunder och historik
- 🌸 Stress, dess påverkan och hantering
- 🌸 Marknadsföring, hur du når ut med din meditationsgrupp

Är du intresserad av att hjälpa andra med deras välmående?

Ta chansen att förverkliga något du kanske länge tänkt, men inte ännu tagit steget till. Utbildningen är öppen för alla – inga förkunskaper krävs, bara nyfikenhet och vilja att växa.

Det hade varit roligt att höra ifrån er som läser månadsbrevet, vad ni har för önskemål kring framtida utbildningar.

Med värme i hjärtat,



Tina Ribbershed

HarmoniQA Utbildningscenter



Läs mer om distansutbildningen här: <https://harmoniqa.se/meditations-mindfulnesslarare/>



Läs mer om HarmoniQAs utbildningen här: <https://harmoniqa.se/utbildninga/>