

Cert. Mental & Bewusstseinstrainer*in

Dipl. Integrale*r Meditationsleiter*in

*„Der Weg zu allem
Grossen geht durch
die Stille.“*

FRIEDRICH NIETZSCHE



Die Akademie für integrales Bewusstsein

Herzlich willkommen bei Soulsense



«Der Kompass des
Herzens führt in die
Heimat des Glücks.»

Julia Andora Cattai

Als Spezialist für Ausbildungen in der Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsenerweiterung bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm, welches Sie individuell zusammenstellen und stufenweise erweitern können. Sie finden bei uns das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse, unabhängig davon, ob Ihr Ziel die persönliche Entwicklung

ist, oder ob Sie Ihre Berufung bis hin zur Professionalisierung führen möchten. Unter dem Motto «verwurzelt – fliegen» laden wir Sie ein, den Spuren Ihrer Herzenswünsche zu folgen. Mit viel Sorgfalt und Wertschätzung begleiten wir Sie zu Höhenflügen, um Ihre Ziele und Träume zu entdecken, um sie dann als gelebte Realität in Ihrem Leben verwurzeln zu können.

Ihr Studium: fundiert, praxisorientiert, ressourcenbasiert, frei von Dogmen. Unsere integralen Ausbildungsprogramme zeichnen sich durch eine Mischung von altem Heil-Wissen, moderner Bewusstseinsforschung, Coachinggrundsätzen und neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurologie, Psychologie und Quantenlehre aus. Der Unterricht bietet Ihnen erkenntnisorientiertes Hintergrundwissen, stärkt Sie erlebnisorientiert in Ihrer Handlungskompetenz und fördert Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Freuen Sie sich auf eine praxisorientierte Unterrichtsgestaltung.

Profitieren Sie von Ausbildungen, die weltweite Anerkennung finden und nach schweizerischen Masstäben qualitätsgeprüft sind.

Wir sind frei von religiösen Dogmen und kommerziell-esoterischen Inhalten. Die Basis unseres spirituellen Verständnisses ist die

bedingungslose Liebe. Wir leben in Toleranz gegenüber jedem Glauben, der diesen Grundsatz verinnerlicht hat.

Unser Netzwerk bringt Sie weiter!

Als Kompetenzzentrum für Persönlichkeitsentwicklung arbeiten wir unter dem Dach von living sense mit weiteren spezialisierten Akademien zusammen, um unsere Ausbildungen mit Fachkompetenz aus den Bereichen Unternehmensführung, Coaching, Sport, Pädagogik, Tierpsychologie und Gesundheit zu erweitern. Durch diese Kooperationen profitieren Sie von zusätzlichem Expertenwissen, marktspezifischen Netzwerken für Ihre Karriereplanung und einem durchlässigen Bildungssystem, falls Sie Ihr Kompetenzportfolio in eine zusätzliche Fachrichtung erweitern möchten.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich, Ihre Julia Andora Cattai und das ganze Team von Soul Sense.

A woman with her hair in a bun, wearing a red and black plaid shirt, is sitting cross-legged in a grassy field, meditating with her hands in a mudra. The background is a sunset over a forest. Overlaid on the image is a glowing white network of dots and lines, and a large, glowing white brain graphic on the right side.

Dipl. Mental- & Bewusstseinstrainer*in

Ihre Ausbildung richtet sich nach internationalen Anerkennungsstandards und ist nach schweizerischen Gütekriterien qualitätsgeprüft.

Durch ein breites Spektrum an erfolgsorientierten Trainingstools und motivierenden Elementen können Sie erlebnisorientierte Seminare gestalten und Ihre

Kund*innen begeistern. Sie sind in der Lage, Gruppen, Teams und Organisationen auf ihrem Entwicklungsweg nachhaltig zu fördern und sie darin zu unterstützen, individuelle und gemeinsame Ziele zu erreichen.

Sie verfügen über einen neurologisch fundierten und individuellen Methodenkoffer für Ihre Trainings, der es Ihnen ermöglicht, Ihren Kund*innen ein begeisterndes Mental-Training anzubieten. Diese einzigartigen Methoden des living sense Integral-Trainings



„Niemand hätte jemals den Ozean überquert, wenn er die Möglichkeit gehabt hätte, bei Stum das Schiff zu verlassen.“

Charles F. Kettering



gibt Ihnen und Ihren Kund*innen die Möglichkeit, in noch tiefere Bewusstseinsstufen einzutauchen und auch alte Muster und Prägungen neu zu programmieren. Sie sind nach diesem Lehrgang in der Lage, professionelle Mentaltrainings zu planen, zu organisieren, durchzuführen und zu evaluieren. Prozesse, die Ihre Teilnehmer*innen durchlaufen, können sie kompetent, authentisch und emphatisch begleiten.

Alle Möglichkeiten des mentalen Trainings werden Sie

für sich selbst kennenlernen und begeistert weitergeben können. Sie sind in der Lage, Mental-Trainings in Form von geführten Meditationen, Motivationstraining und Glückstraining durchzuführen und Seminare im Bereich mentales Stressmanagement, Business-Mental-Training und Mental-Training für Privatpersonen, Sportler und Firmen anzubieten.



Sie erhalten zu einzelnen Themen komplett designte Seminarabläufe inklusive aller Tools und Techniken. Auf alle diese Trainings erhalten Sie ohne weitere Zusatzkosten die Lizenz mit dem Copyright zur Durchführung Ihrer Mentaltrainings. Zusätzlich unterstützen wir Sie individuell darin, Ihre ganz persönlichen Mentaltrainings zu gestalten und erfolgreich im Markt zu positionieren.

Ihre Ausbildung beinhaltet 13 praxisorientierte Präsenztage und ein Online-Modul

- Grundlagen Meditation, Trance & Hypnose
- Die Wirkungsebenen des mentalen Trainings – Bewusstseinsstufen
- Bewusstseinsweiterung
- Reflexion zum Aufbau des Selbstwertes
- Meditationen für das ganze Jahr
- Haltung, Ethik und Leitbild des Mentaltrainers
- Wie Emotionen die Realität prägen
- Das heilende Bewusstsein
- Der innere Arzt
- Das mentale Gesundheitstraining
- Krafttiere als mentale und körperliche Ressource
- Seelensafari – was uns Krafttiere spiegeln
- Erfolgstraining – mental den Himmel erklimmen
- Sport-Mentaltraining
- Mentale Stärke und Resilienz




Profitieren Sie von Ausbildungen – die nach schweizerischen Gütekriterien qualitätsgeprüft und international anerkannt sind! Erleben Sie Bildung mit Professionalität und Herzlichkeit – mit fachlichem Tiefgang und praxisorientierter Leichtigkeit. Gönnen Sie sich Ihre Persönlichkeitsentwicklung – stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und aktivieren Sie Ihre Schöpferkraft.

Bei uns erleben Sie individuelle, persönliche Förderung Ihrer Gaben und eine Prozessbegleitung auf Augenhöhe. Profitieren Sie von zeitlicher und inhaltlicher Flexibilität im Studium.

Wählen Sie Ihren eigenen Rhythmus und persönliche Herzensthemen. Wir verbinden Spiritualität, Wissenschaft, alte Weisheiten und modernes Denken und bauen ein solides Fundament, auf dem Sie sicher stehen können, um die Welt mit Ihrer Persönlichkeit zu bereichern.

- Ziele programmieren
- Die Zukunft visualisieren
- Resonanz & Synchronizität
- Glaubenssätze erlösen
- Affirmationen zur Prägung neuer Denkmuster
- Stille – innere Leere
- Achtsamkeitstraining
- Natur und Achtsamkeit
- Abgrenzung, energetische Reinigung, Durchlässigkeit
- Bewusstseinstaining in der Natur
- Symbolik & Traumsprache
- Mentales Reisen zur Bewusstseinsenerweiterung
- Verbindung mit der inneren Führung
- Stressbalance mit mentalem Training
- Aufbau von Seminaren/ Kursplanung
- Mentale Trainings leiten – Kursplanung, Rhetorik, Gruppen begleiten



A woman with long braids is sitting in a meditative pose on a large rock in the foreground. She is wearing a black long-sleeved top and black pants. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background features a vast mountain valley with a prominent, rugged mountain peak in the distance under a blue sky with scattered clouds. The overall scene is serene and natural.

Anerkennung/Kursabschluss: Dipl. Mental- & Bewusstseinstrainer*in

- Bildungsbestätigung über 235 Lerneinheiten (Präsenzzeit und Onlinestudium)
- Anerkannt VPT
- Für geforderte Weiterbildungsstunden EMR/ ASCA stellen wir Ihnen gerne die entsprechenden Bestätigungen aus
- Qualitätsgeprüft nach internationalen Richtlinien

Investition in Ihre Ausbildung

Ausbildung zum / zur Dipl. Mental-
& Bewusstseinstrainer*in:

CHF 3960.—

Möglich als Einmalzahlung
oder in 10 Raten à 400.—

Ausbildungsumfang

13 Tage & Online-Module

Voraussetzungen:

- Begeisterung und Freude an der Meditation
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung



Upgrade Dipl. Integrale Meditationsleiter*in

Einen Teil Ihrer Ausbildung (8 Tage) besuchen Sie gemeinsam mit Studierenden aus dem Lehrgang Dipl. Meditationsleiter*in. Sie haben dadurch die Möglichkeit, Ihre Ausbildung mit einem Upgrade von 13 Tagen zu erweitern und auch diesen Abschluss mit einer verkürzten Ausbildungszeit und einem Kostenvorteil zu erlangen. Ihr Upgrade erhalten Sie zum Spezialpreis von CHF 2930.-

**„Wer die Welt bewegen
will, sollte erst sich selbst
bewegen.“ Sokrates**



Dipl. Integrale* r Meditationsleiter* in

Die Meditation gilt seit jeher als Schlüssel zum Tor der spirituellen Welt. Sie schenkt uns Inspiration und Kraft. Wir erfahren uns als Einheit mit der universellen Energie, tauchen in unsere innere Welt ein und finden in der Stille den Zugang zu unserem lichtvollen Sein, das jenseits unserer alltäglichen Körperbewusstseins und der Gedanken liegt.

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen darf sich der Geist beruhigen und sammeln. Die Bewusstseinszustände während den Meditationen werden – je nach Tradition – mit Begriffen wie «Stille», «Leere», «Panorama-Bewusstsein», «Eins-Sein», «im-Hier-und-Jetzt-Sein» oder «verbunden der inneren Weisheit» beschrieben.

Als Dipl. Integrale*
r
Meditationsleiter*
in werden Sie
Menschen Wege zu ihrer eigenen
Mitte zeigen und sie in ihrer
Meditationspraxis begleiten.

Sie erhalten in der Ausbildung fundiertes theoretisches und praktisches Wissen, erleben eine tiefe Form der Selbsterfahrung und erlernen die professionelle, engagierte Gestaltung und Leitung eigener Seminare, Retreats und Workshops. In der Tradition und im integralen Verständnis von living sense verbinden wir in diesem

Lehrgang alte Weisheiten aus verschiedenen Kulturen mit den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie, Quantenphysik und Neurologie. Alle vermittelten Meditationsformen werden im Kontext ihrer Herkunft ausführlich dargestellt und erlebt.

Innere Freiheit und Zufriedenheit – das sind Zustände, die wir vielleicht oft in unserem Alltag vermissen. Bereits als Kinder werden auf an werden wir durch den Druck und den Stress in unserer Gesellschaft geprägt. Es ist eine traurige Tatsache,

In der Ausbildung erfahren Sie, wie Sie über verschiedene Schichten mit Ihren Klient*innen arbeiten können, u. a. körperlich, mental, emotional, spirituell und systemisch – um diese auf unterschiedlichsten Ebenen zu erreichen.

aber gerade in der westlichen Welt sind die wenigsten Menschen entspannt. Emotionale Probleme bestimmen häufig unsere Beziehungen in Partnerschaften, in der Familie und am Arbeitsplatz. Selbst in der Spiritualität hat sich in urbanen Kreisen das Leistungsdenken einschlichen und so wundert es nicht, dass der Begriff des spirituellen Wettbewerbes in unserem Sprachgebrauch Raum gewonnen hat.

Heute weiss man, dass Meditationen auch im Bereich der Medizin einen hohen Stellenwert verdient haben. Das heilende Bewusstsein spielt dabei eine ebenso grosse Rolle, wie der Umstand, dass Genesung mit

Dipl. Integrale Meditationsleiter*innen können dem Klienten z. B. dabei Anleitung geben,

- wie man inneren Stress reduziert
- wie man mit emotionalen Belastungen entspannter umgehen kann
- wie man Schatten als Transformation im Leben nutzt
- wie man seine Beziehungen inniger und liebevoller gestaltet
- wie man mehr von seinem Potenzial aktiviert
- wie man das heilende Bewusstsein aktiviert
- die holistischen Prinzipien für ein erfülltes Leben nutzen kann

einem tieferen Stresslevel gefördert werden kann. Als Dipl. Integrale*r Meditationsleiter*in unterstützen Sie Ihre Klient*innen dabei, mit den eigenen emotionalen Prozessen und ihren inneren Antreiber bewusster und eigenverantwortlicher umzugehen.



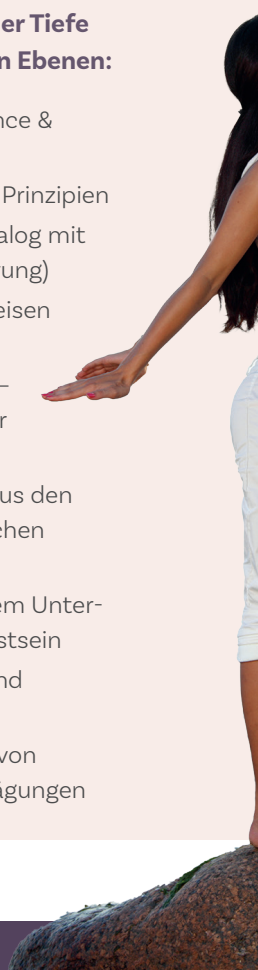
Sie lernen eine Vielfalt an Meditationstechniken kennen, so dass Sie Menschen in schwierigen Lebenslagen, in der Gestaltung ihrer Entspannungsräume und in ihrer Bewusstseinsentwicklung unterstützen können.

Die vermittelten Techniken führen zu mehr Entspannung, aber auch zu mehr geistiger Klarheit und Wachheit im täglichen Leben und so zu mehr Bewusstheit in den Handlungen und dadurch das Gefühl mehr mit der ureigenen Kraft verbunden zu sein. Die Meditationstechniken helfen den Klient*innen auch, tiefer zu fühlen und mehr in die Eigenverantwortung im Leben zu kommen, weniger Opfer der Umstände zu sein. Dadurch entsteht mehr Freiraum für neue schöpferische Kreationen.



In der Ausbildung zum Dipl. Integrale*r Meditationsleiter*in erlernen Sie fundierte Techniken der Meditation aus verschiedenen Stilrichtungen, fernöstliche Weisheitslehren und westliche Methoden, welche kompakt für den therapeutischen Alltag zugeschnitten sind. In Theorie und Praxis studieren wir in der Tiefe die verschiedenen Ebenen:

- Grundlagen, Trance & Meditation
- Die holistischen Prinzipien
- Trancereisen (Dialog mit der inneren Führung)
- Visionsreisen (Reisen durch die Zeit)
- Mental Analytik - Anamnese in der Meditation
- Informationen aus den morphogenetischen Feldern
- Im Dialog mit dem Unter- und Überbewusstsein
- Reinkarnation und Seelenplan
- Transformation von Mustern und Prägungen



- 
- Seelensprache Symbolik
 - Meditationen gestalten:
Meditationen leiten – Klangkörper
Stimme – Hintergrundmusik
 - Geführte Meditationen für
verschiedene Zielgruppen (für
Kinder, Gestresste, Sterbende,
Sportler, etc.)
 - Die Stille – Leer werden –
Achtsamkeit
 - Das schöpferische Bewusstsein/
das heilende Bewusstsein
 - Meditationen zur Förderung der
Genesung
 - Mentalmedizin
 - Regenerationsmeditationen
 - Quantenmeditation
 - Hypnose – Selbsthypnose/
Herzfrequenzen
 - Aroma Meditation
 - Atem – Atemmeditation
 - Körper, Yoga, Bewegung – Qigong
 - Schamanische Trommelreisen
 - Klangmeditationen –
Klangschalen
 - Sonderformen der Meditation –
Gehmeditation – Tanzmeditation
– Waldbaden – Tant-
ra – Wassermeditationen
 - Körperzentrierte Meditationen –
Chakren, Meridiane
 - Belastende Emotionen und
Gefühle loslassen
 - Mantras – Klang Mantras –
Mantra-Silben
 - Gruppen begleiten –
Gruppendynamik – Zyklen
 - Bewusstseinsweiterung mit
dem höheren Selbst
 - Integrale
Bewusstseinsweiterung
 - Energieaufbau in Trancereisen
 - Wahrnehmungspsychologie &
Projektionen
 - Transformation von Projektionen
 - Schattentraining – Eigene
Dämonen wie Ängste und Wut
erlösen
 - Loslassen können – Den Klienten
liebvoll bei Abschieden begleiten
 - Verletzungen verarbeiten
 - Lifedesign – Berufung
 - Eigene Seminare entwickeln und
planen
 - Meditationen channeln –
schreiben – entwickeln
 - Kreative Kleinmethoden zur
Seminargestaltung
 - Umgang mit der Gruppendynamik
in Seminaren
 - Eigene Trancereisen entwickeln
 - Prozessverstärker in Trainings
 - Positive Psychologie

**Wir freuen uns
darauf, Sie durch
diese Ausbildung
begleiten zu dürfen.**

**Anerkennung/
Kursabschluss :
Dipl. Integrale*
Meditationsleiter*in**

- Bildungsbestätigung über 380 Lerneinheiten (Präsenzzeit und Onlinestudium)
- Anerkannt VPT
- Für geforderte Weiterbildungsstunden EMR/ASCA stellen wir Ihnen gerne die entsprechenden Bestätigungen aus
- Qualitätsgeprüft nach internationalen Richtlinien

Profitieren Sie von Ausbildungen – die nach schweizerischen Gütekriterien qualitätsgeprüft und international anerkannt sind! Erleben Sie Bildung mit Professionalität und Herzlichkeit – mit fachlichem Tiefgang und praxisorientierter Leichtigkeit. Gönnen Sie sich Ihre Persönlichkeitsentwicklung – stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und aktivieren Sie Ihre Schöpferkraft.

Bei uns erleben Sie individuelle, persönliche Förderung Ihrer Gaben und eine Prozessbegleitung auf Augenhöhe. Profitieren Sie von zeitlicher und inhaltlicher Flexibilität im Studium.

Wählen Sie Ihren eigenen Rhythmus und persönliche Herzensthemen. Wir verbinden Spiritualität, Wissenschaft, alte Weisheiten und modernes Denken und bauen ein solides Fundament, auf.

„Wer nicht alles im Griff hat, hat dafür die Hände frei.“



Ausbildungsumfang

21 Tage & Online-Module

Voraussetzungen:

- Begeisterung und Freude an der Meditation
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung



Upgrade Dipl. Mental- & Bewusstseinstrainer*in

Einen Teil Ihrer Ausbildung (8 Tage) besuchen Sie gemeinsam mit Studierenden aus dem Lehrgang Dipl. Mental & Bewusstseinstrainer*in. Sie haben dadurch die Möglichkeit, Ihre Ausbildung mit einem Upgrade von 5 Tagen zu erweitern und auch diesen Abschluss mit einer verkürzten Ausbildungszeit und einem Kostenvorteil zu erlangen. Ihr Upgrade erhalten Sie zum Spezialpreis von **CHF 990.-**



*Investition in
Ihre Ausbildung*

Dipl. integrale
Meditationsleiter*in

CHF 5900.-

Möglich als Einmalzahlung
oder in 10 Raten à 600.-

Kontakt und Standorte

Erleben Sie selbst living sense Kultur und besuchen Sie uns an einem unserer Standorte. Willkommen!

Kurslokal: Bürglen TG (Administration und Hauptsitz)

info@livingsense.ch
Brunnenstrasse 6
8575 Bürglen TG
Tel. 071 565 17 23

Weitere Kurslokale in der Schweiz: Zürich | Bern - Oberburg



Saisonal führen wir auch an weiteren Standorten in der Schweiz und im Ausland Ausbildungen durch. Informationen dazu finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage. Standorte der Ferienakademie oder Lehrgänge, bei welchen wir in Hotels zu Gast sind, werden durch den Hauptsitz betreut.