



Kokon

RAUM ZU ERBLÜHEN

Aus- & Fortbildung

ACHTSAMKEITS- & MEDITATIONSTRAINER



Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung -
Zertifizierte Einrichtung mit behördlicher Anerkennung





Qualitätsanbieter in der Erwachsenenbildung -
Zertifizierte Einrichtung mit behördlicher Anerkennung

Reise zur inneren Meisterschaft

11 Monate | Online-Live inkl. Retreat | Ö-CERT zertifiziert | Beginn jederzeit

Diese Ausbildung von KOKONRAUM ist für dich, wenn du spürst, dass dein Weg dich **tiefer führen möchte** – **jenseits des reinen Wissens, hinein in ein Leben voller Bewusstsein, innerer Stille und tiefer Erfüllung.**

Unsere Lebensschule lädt dich ein, den Weg zuerst für dich selbst zu gehen: um dein Leben achtsamer, wahrhaftiger und lebendiger zu gestalten. Und zugleich ist diese Ausbildung eine fundierte Berufsausbildung, in der du alle nötigen Kenntnisse, Methoden und Werkzeuge erhältst, um als Meditations- & Achtsamkeitstrainer:in professionell und wirksam zu sein. Hier verbinden sich tiefste Selbsterfahrung und gelebte Praxis mit der Kompetenz, andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Diese Reise ist mehr als eine Ausbildung. Sie ist eine Heimkehr in dein inneres Zuhause, dorthin, wo du dich selbst wiederfindest – getragen von der tiefen Verbundenheit mit dem Leben. Durch Bewusstseinsklärung und Erweiterung öffnet sich dein innerer Kanal, sodass du verbunden bist mit deiner Intuition. Wir sind Experten für Wandlungsprozesse, die echte Transformation ermöglichen. Wir haben die Fähigkeit, in jeder Form und Veränderung des Lebens mitzufließen, eins mit dem Leben selbst. Diese Fähigkeit macht uns zu Wegbegleitern, die dir zeigen, wie innere Ruhe, Vertrauen und neue Klarheit auch in herausfordernden Zeiten lebbar werden.

Unsere Vision ist es, Menschen in einen Zustand von Gelassenheit, Verbundenheit und Freiheit zu führen – und ihnen zugleich die Fähigkeiten zu schenken, auch andere kompetent auf diesem Weg zu begleiten. Seit **über 20 Jahren** bilden wir Trainer aus und durften unzählige Male miterleben, wie aus innerem Suchen Gewissheit, aus Enge Weite und aus Sehnsucht Erfüllung wurde. **Unser Herz schlägt für die Praxis.** Du wirst eine tragfähige theoretische und wissenschaftliche Grundlage erhalten – doch die eigentliche Weisheit entfaltet sich in deiner eigenen Erfahrung. Alles, was wir dir geben – unsere Methoden, unsere langjährige Praxis und die Essenz unseres Weges – soll dich darin unterstützen, dass Achtsamkeit nicht mehr nur eine Übung bleibt, sondern zu deinem natürlichen Sein und Wirken wird.

Belinda Hagen &
Wolfgang Elja Kaschel

Gründer & Leiter des KOKON - Raum zu erblühen





Begleitung im Überblick

176 Stunden live – Begleitung (online)
112 Stunden Selbststudium



9 Module online live

81 Stunden

1 x Freitag - Sonntag pro Monat



9 Mentoring Calls online live

27 Stunden

1 x Mittwoch Abend pro Monat



Selbststudium & eigene Praxis

112 Stunden

Video-Kurs & Homepraxis 30 Minuten täglich



1 Abschluss – Modul online live

34 Stunden

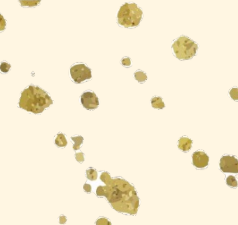
Nach Absolvierung aller Module



1 Integrations – Retreat (optional)

34 Stunden

Seminarhof Schleglberg/OÖ

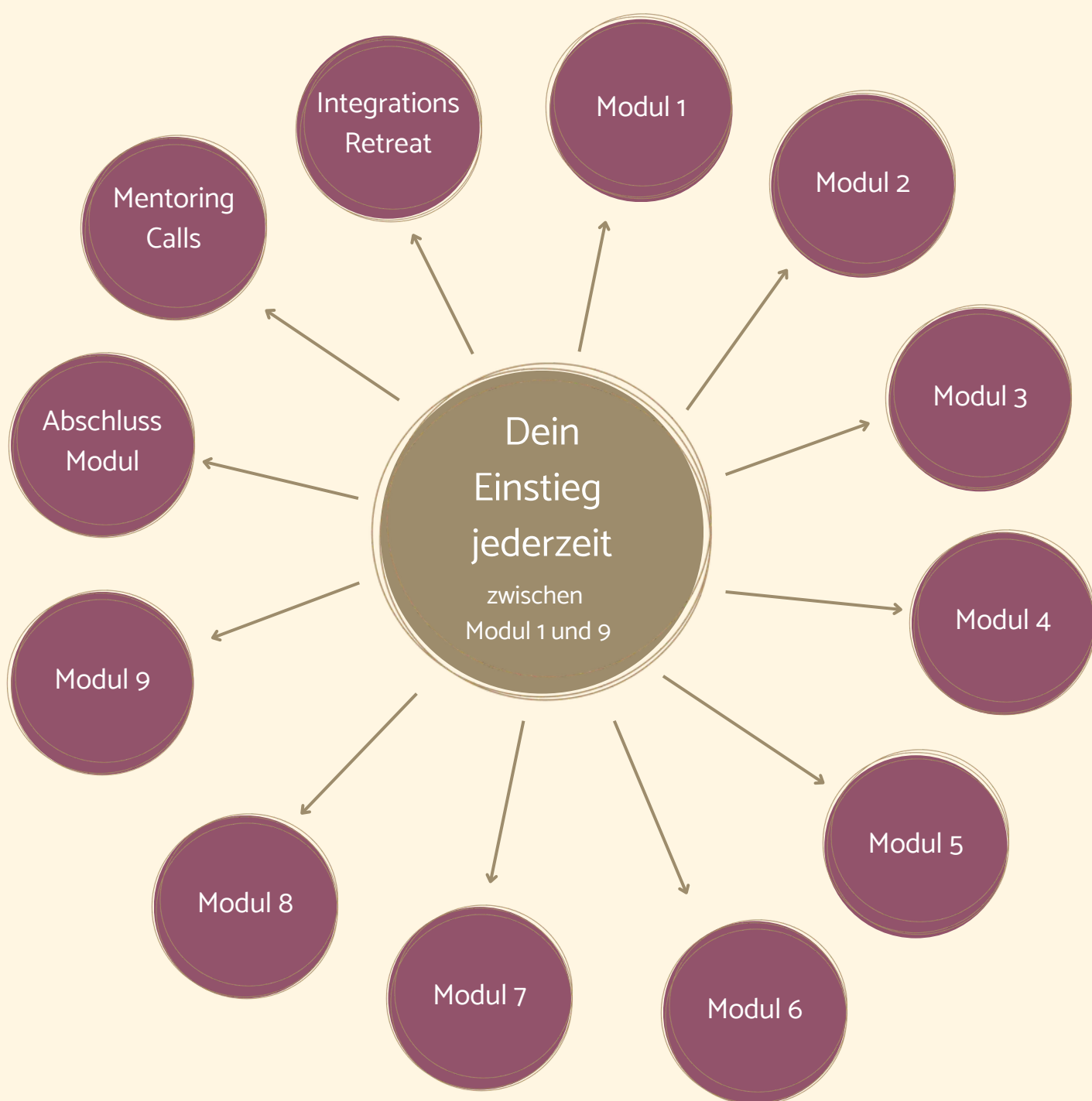


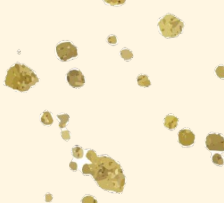
Unser einzigartiges fortlaufendes Lehrjahr zum Achtsamkeits- & Meditationstrainer



Online Live-Begleitung

Einstieg jederzeit





Das Grundprinzip

Einfach und leicht darf es sein



Das KOKONRAUM Lehrjahr zum Achtsamkeits- & Meditationstrainer ist als Kreis konzipiert, in den du jederzeit zwischen Modul 1 - 9 einsteigen kannst. Die Module sind in sich abgeschlossen, so dass du sie in beliebiger Reihenfolge durchlaufen kannst.

Die 9 Modul-Wochenenden

Den Grundpfeiler der Ausbildung bilden die 9 Module. 1 x pro Monat finden an einem Wochenende Live-Meetings statt. Jedes Modul-Wochenende verläuft online über Zoom. Drei Live-Sitzungen zu je drei Stunden: Freitag 17 - 20 Uhr, Samstag und Sonntag 09 - 12 Uhr.

Selbststudium & eigene Praxis

Zwischen den Modulen beschäftigst du dich mit Video-Lektionen (Meditationen, Übungen, Talks und Theorie) in der Online-Akademie, die du bis zum nächsten Ausbildungsmodul in deinem Tempo anschauen, studieren und praktizieren kannst. Ebenso findest du Aufgabenstellungen und Tipps für deine persönliche Praxis zuhause - ohne Stress und Druck.

Die monatlichen Mentorin-Calls

Zwischen den Modul-Wochenenden findet einmal monatlich ein Live-Mentoring-Call statt. Hier geht es darum die Elemente des Eigenstudiums zu integrieren, Prozesse zu besprechen, Trainingsimpulse zu erhalten und offene Fragen zu beantworten.

Das Abschluss-Modul

Nach Abschluss aller 9 Module bist du zum nächsten Abschluss-Modul eingetragen. Der Block läuft über 4 Tage und findet per Live-Meeting in Zoom statt (Do-So). Sollte dieser Termin für dich nicht möglich sein, so finden auch Ersatztermine statt.

Das Integrations-Retreat

Nach deiner Ausbildungszeit, kannst du an unserem kostenlosen Retreat im Seminarhof Schleglberg/Oberösterreich teilnehmen. Im Retreat geht es um Integration und Verkörperung der Ausbildungsinhalte.

Das Retreat findet von Donnerstag - Sonntag an einem Termin pro Jahr statt - du kannst auch im darauffolgenden Jahr teilnehmen. Die Teilnahme am Retreat ist keine Voraussetzung für die Zertifizierung. Die Teilnahme ist für dich kostenlos - lediglich die Unterkunftskosten sind zu begleichen.



Qualität wird bei uns GROSS geschrieben

Wir sind Ö-CERT zertifiziert und entsprechen den EMR-Richtlinien.

Bei KOKONRAUM steht **Qualität an oberster Stelle** – das zeigt auch unsere Ö-Cert Zertifizierung! Wir legen großen Wert auf Teilnehmer*innenzufriedenheit, Professionalität und Einzigartigkeit, ohne dabei den Spaß und die Leichtigkeit zu vergessen. Unsere jüngste Auszeichnung mit dem Ö-Cert Qualitätsnachweis für Bildungsinstitute bestätigt, dass wir nicht nur unsere Teilnehmer*innen überzeugen.



Anerkennung unserer Qualitätsmaßnahmen

Die Ö-Cert Listung und Entsprechung der EMR-Richtlinien für Fachweiterbildungen in der Schweiz, steht für Anerkennung von Qualität und Transparenz.

Sie bietet Interessierten einen klaren Überblick über hochwertige Bildungsanbieter. Als KOKON - Raum zuerblühen, deren Herzensanliegen es ist, Achtsamkeit und Meditation authentisch, lebensnah und vor allem tiefgründig zu vermitteln, sind wir stolz darauf, im Verzeichnis der Ö-Cert Qualitätsbetriebe geführt zu werden. Diese Einstufung aufrechtzuerhalten ist uns ein wichtiges Anliegen.

Mit einem Zertifikat von Ö-Cert kannst du sicher sein, dass du deine Ausbildung bei einem anerkannten Anbieter absolvierst.

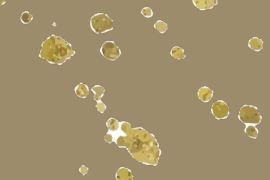
Unsere Ausbildung zum Meditations- & Achtsamkeitstrainer

Unsere ganze Leidenschaft und Expertise steckt in unserem Ausbildungslehrgang zum Meditations- & Achtsamkeitstrainer – er ist einzigartig im deutschsprachigen Raum. Diese Ausbildung kombiniert fundiertes Wissen und Weisheit aus vielerlei Traditionen mit tiefgreifenden praktischen Übungen. Die Teilnehmer*innen profitieren von einem strukturierten und doch sehr individuellen Prozess, der sowohl persönliche als auch berufliche Entwicklung fördert.

Wir sind uns sicher, die ehrlichen Bestnoten unserer ehemaligen Teilnehmer*innen, sowie die vielen erfolgreichen Wege, die sie nach der Ausbildung gehen, sprechen für uns.

Übrigens: Dein Trainer-Zertifikat kannst du weltweit in deiner neuen Tätigkeit einsetzen.





Warum solltest du diese Chance ergreifen?

- ◆ **Ausbildungszertifikat & Lebensschule:** Diese Ausbildung ist mehr als eine Berufsqualifikation. Sie ist ein Transformations-Prozess, der dich als Mensch verändert – und gleichzeitig eine fundierte Berufsausbildung, die dich als Trainer:in qualifiziert. Denn nur wer Achtsamkeit und Meditation tief erfahren hat und sie zum eigenen Ausdruck werden lässt, kann sie wirklich weitergeben. Beides passiert hier gleichzeitig – nicht nacheinander.
- ◆ **Du wirst ein Unikat:** Wir bilden keine Trainer aus, die danach ein fixes Programm nach Schema F unterrichten. Unser Ziel ist es, dass du am Ende weißt wer du bist – und was nur du weitergeben kannst. Deine eigene Stimme. Dein eigener Weg. Unverwechselbar.
- ◆ **Traditionsübergreifend - undogmatisch:** Wir schöpfen aus Zen, Tantra, christlicher Kontemplation, MBSR und modernem Bewusstseinstraining – ohne dich an eine Tradition zu binden. Die Essenz all dieser Traditionen, führt dich in eine tiefe Verbindung mit dir.
- ◆ **Retreat-Charakter ohne dein zuhause zu verlassen:** 10 Live-Module (Freitag bis Sonntag) schaffen die Intensität eines Retreats – mit echter Präsenz, echter Gemeinschaft, echten Durchbrüchen. Zwischen den Modulen vertiefst du das Gelernte in Video-Einheiten in deinem eigenen Tempo. Du bestimmst den Rhythmus – ohne auf Begleitung zu verzichten.
- ◆ **Echte Begleitung auf jedem Schritt:** Einmal im Monat ein persönliches Live-Mentoring mit der Gruppe. Du bist nie allein in deinem Prozess – und wirst nie mit einer offenen Frage sitzen gelassen. Das stärkt dich auf deinem Weg und den Zusammenhalt mit der Community.
- ◆ **Austausch & Gemeinschaft:** Werde Teil einer lebendigen Community Gleichgesinnter. Teile deine Erfahrungen und lerne von den Erlebnissen anderer. Ihr seid nicht zufällig alle zusammen gekommen. In einem 4-tägigen Integrationsretreat hast du die Möglichkeit deiner Gruppe vor Ort live zu begegnen. Für das Zertifikat ist die Teilnahme kein Muss.
- ◆ **Ein Zertifikat für deine Berufung :** Du wählst deinen 4-tägigen Abschlussblock selbst aus und stellst der Gruppe einen 1-stündigen Kurs vor. Du wirst dich an diesem Abschluss (ohne dich zu überfordern), völlig kompetent erleben, weil du DEINES gefunden hast und es mit einer Leichtigkeit weitergeben kannst.



Terminübersicht 2026/2027

Ausbildungs-Module (Live-Meeting online)

01

11. - 13. September 2026

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

02

9. - 11. Oktober 2026

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

03

13. - 15. November 2026

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

04

15. - 17. Jänner 2027

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

05

12. - 14. Februar 2027

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

06

12. - 14. März 2027

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

07

09. - 11. April 2027

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

08

07. - 09. Mai 2027

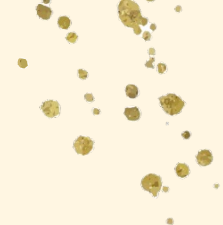
Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

09

04. - 06. Juni 2027

Freitag 17-20Uhr | Samstag & Sonntag 9 - 12 Uhr

Du suchst dir deinen Starttermin selber aus.
Alle Live-Meetings werden aufgezeichnet und können bei
Abwesenheit nachgesehen werden.



Terminübersicht 2026/2027

Mentoring Calls (Live-Meeting online)

30. September 2026

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

4. November 2026

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

13. Jänner 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

03. Februar 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

03. März 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

31. März 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

28. April 2027

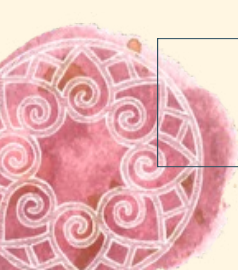
Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

26. Mai 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr

23. Juni 2027

Mittwoch 18:00 - 21:00 Uhr



Die Mentoring-Calls sind freiwillig und trotzdem empfehlen wir sie von Herzen.

Die Reihenfolge ergibt sich aus dem Startzeitpunkt deiner Ausbildung.

Abschlusstermine 2027/2028

Abschluss-Modul (Live-Meeting online)

15.- 18. Juli 2027

Donnerstag - Samstag 09 - 18 Uhr | Sonntag 9 - 16 Uhr

23.- 26. September 2027 (Ersatztermin)

Donnerstag - Samstag 09 - 18 Uhr | Sonntag 9 - 16 Uhr

Sobald du alle Module absolviert hast, bist du zum nächstmöglichen
Abschlusstermin eingetragen.



Das Retreat

Integration & Verkörperung (optional)

Das Herzstück des Lehrjahres ist ein viertägiges Retreat im oberösterreichischen Seminarhaus Schleglberg. Von Donnerstag 9 Uhr bis Sonntag 16 Uhr tauchst du gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in eine konzentrierte Praxisphase ein.

Das Retreat findet 1 x pro Jahr nach deiner Ausbildung statt.

Hier im Schleglberg können sich Seminarteilnehmer/innen zurückziehen und neue Impulse finden, Lebensfreude tanken und die Natur genießen.

Das Seminarhaus ist von **Passau (D)** und **Linz** aus in **45 Minuten** und von **Salzburg** aus in **75 Minuten** Fahrtzeit erreichbar.

Das Retreat ist im Ausbildungspreis enthalten. Die Teilnahme ist keine Voraussetzung für die Zertifizierung. Die Vollpension, sowie die drei Übernachtungen buchst du direkt beim Seminarhaus.

14.- 17. Oktober 2027

Donnerstag - Samstag 09 - 18 Uhr | Sonntag 9 - 16 Uhr

Seminarhof Schleglberg
Holzhäuseln 12, 4681 Rottenbach
www.seminarhof-schleglberg.at





"Dem
ruhigen Geist
ist alles möglich."

- Meister Eckhart

Inhalte der Ausbildung

Meditation & Achtsamkeit Theorie

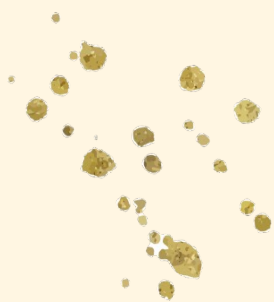
- Erklärung zur Achtsamkeitspraxis, Meditation, Kontemplation
- Formen und Techniken, Unterschied zwischen aktiver & stiller Meditation
- Voraussetzungen und Wirkungsweisen der Übungen, Einsatzgebiete
- Sitzhaltungen in der Übung, Umgebungsbedingungen
- Hintergründe zu den Methoden in Wissenschaft und Tradition

Meditation & Achtsamkeit Praxis

- Intensive Praxiserfahrung der jeweiligen Übungen und Schulung der Weitergabe
- Vermittlung unterschiedlichster Methoden, wie z.B. Buddhistische Meditation (ZEN, Mudita, Metta, Vipassana, Body Scan,...), OSHO-Aktiv Meditationen, Christliche Kontemplation, Gehmeditationen, Ausdruckstanz, Trancetanz, Geführte Meditationen, Mantra Japa, Mantra Singen, Körperbewusstsein schulen (Embodiment), Zapchen, neuzeitliche Methoden, geführte Meditationen
- Eigene Meditationen und Methoden von KOKONRAUM

Übungen aus dem Hatha – & Kundalini Yoga

- Sanfte einfache Übungen aus dem Hatha Yoga zur eigenen Praxis und Weitergabe einzelner Übungen als Vorbereitung für Meditation (keine Yogalehrer-Ausbildung!)
- Einfache Übungen von blockadenlösenden Asanas für freien Energiefluss im Körper (Selbstheilungskräfte erwecken)
- Energetisierende Kundalini Yoga Meditationsübungen



Inhalte

Yoga — & Achtsamkeits — Philosophie

- Erklärung, Bedeutung und Herkunft des Yoga (als höchste Form der Meditation) inkl. 8-stufigem Weg
- Zusammenhänge zur Meditation
- Herkunft und Grundlage der Achtsamkeitslehre
- Philosophie der unterschiedlichsten Traditionen (wie z.B. Buddhismus, Taoismus usw.)

Subtile Körper Anatomie

- Grundverständnis über Aktivierung subtiler Energien
- Zusammenhänge zwischen Atem und Lebensenergie
- Die energetischen Aspekte der Meditation
- Grundlegende Kenntnisse über den feinstofflichen Körper (Nadis, Chakren, Prana, Koshas)

Atemübungen

- Wirkungsweise traditioneller Atemübungen und ihre Einsatzgebiete
- Praktisches stufenweises Üben und verfeinern von Beobachtung, Sammlung und Lenkung von Atem und Energie
- Anleitung von verschiedensten Atemtechniken aus Yoga, Tantra und neuen Ansätzen
- Atembeobachtung als Weg zur Einsicht

Inhalte

Selbstreflexion

- Das eigene Innenleben kennenlernen
- Das eigene Denken, Motive & Glaubenssätze beleuchten
- Eigenreflexion vom ICH-Bewusstsein, Stärken & Schwächen
- Standortbestimmung und Zukunftsvision

Gruppen sharings & Kommunikationsfähigkeit

- Achtsames Sprechen und empathisches Zuhören
- Die Kraft des Redekreises (Council) als Ritual
- Räume öffnen und halten
- Thematische Verwendung des Sharing
- Bewusstheit gegenüber Glaubenssätzen im Gruppensetting und Transformation
- Bewusstseinschulung in der Gruppeninteraktion

Zahlreiche wertvolle Übungen

- Auswirkungen von Gedanken auf die eigenen Empfindungen und Gefühle entdecken
- Beobachtung von Eigen- und Fremdreaktion ohne Interpretation
- Die eigenen Grenzen und Werte wahrnehmen und schätzen lernen
- Tiefe Verbindung im Gemeinsamen mit dem Gegenüber erfahren

Inhalte

Grundlagen zur Weitergabe

- Professionelle Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Meditationen & Körperübungen
- Vertrauen & Sicherheit in den Anleitungen und Trainingssituationen lernen, Hemmungen überwinden
- Umgang mit Perfektionsanspruch und den eigenen Begrenzungen
- Eigen-Reflexion in der Trainerrolle ohne das Gegenüber aus den Augen zu verlieren
- Öffnung des eigenen Kanals für Impulse und individuelle Weitergabe in der Gruppe

Achtsames Lehren & Trainieren

- Unterschied zur Tätigkeit des Coaches, Lebensberaters, Therapeuten
- Achtsamer und bewusster Umgang mit der Rolle als Vermittler & lehrender Begleiter (ethische Haltungen)
- Absichts- und Anstrengungslosigkeit als Basis, Weg und Ziel des Achtsamkeits- & Meditationstrainers
- Lehren aus der Verkörperung und dem Sein

Beruf des Meditations – & Achtsamkeitstrainers

- Tätigkeitsfelder, Möglichkeiten der Ausübung
- Gesetzliche Vorgaben und rechtliche Bestimmungen
- Empfehlungen zur Kursgestaltung
- Besprechung von Kurskonzepten
- Kurskonzepte zu unterschiedlichen Themenfeldern

A man with a beard and a grey hat is smiling and making hand gestures. He is wearing a blue t-shirt with white text. The background is blurred green foliage. There are decorative gold starburst patterns in the top left and bottom right corners.

"Meditation bringt
uns in Berührung mit
dem, was die Welt
im Innersten
zusammenhält."

-J.W. von Goethe

Das Ausbildungsteam



Belinda Hagen

DIPL. YOGA- & MEDITATIONSLEHRERIN,
GRÜNDERIN, VISIONÄRIN



Wolfgang Elia Kaschel

DIPL. MEDITATIONS- & ACHTSAMKEITS- LEHRER,
GRÜNDER, AUSBILDER

Belinda ist Mitbegründerin der ganzheitlichen Yoga- & Meditationsschule „KOKON - Raum zu erblühen“, sowie der „Mindfulness Akademie“. Sie unterrichtet seit mehreren Jahren leidenschaftlich Yoga, wobei ihr der ursprüngliche Aspekt und der meditative Zugang des Yoga sehr am Herzen liegen. Seit 2018 bildet sie gemeinsam mit Wolfgang Elia Meditations- & Achtsamkeitstrainer in eigener Schule und an renommierten Bildungsinstituten in ganz Österreich aus. Ihre Ausbildungen absolvierte sie über viele Jahre in der Schweiz, wo sie für sich den ganzheitlichen Aspekt der verschiedenen Lehren entdeckte. Ihr ist es wichtig die Essenz der Traditionen zu verbinden, so dass Achtsamkeit nicht dogmatisch wird, sondern für jeden Menschen zugänglich gemacht werden kann.

Wolfgang Elia bildet bereits seit über 20 Jahren Meditations- & Achtsamkeitstrainer in eigener Schule und als Dozent an Bildungsinstituten im deutschsprachigen Raum aus. Er ist Mitbegründer der Mindfulness Akademie, sowie der besonderen Yoga- & Meditationsschule „KOKON - Raum zu erblühen“. Sein besonderes Interesse gilt der Integration des Körpers in die Meditation und den ganz einfachen Praktiken der Meditationstraditionen, um in einen wachen flexiblen Geist und gesunden Körper zurückzukehren. Ihm ist es ein Anliegen Achtsamkeit möglichst jedem Menschen zugänglich zu machen, damit Menschlichkeit, Wertschätzung und Handlungen, die dem gesamten Planeten dienlich sind, mehr und mehr zu einem natürlichen Bedürfnis aller werden.

A man with a beard and a grey fedora-style hat is sitting in a meditative lotus position on a wooden pier. He is wearing a dark blue t-shirt with white text that reads "EVERYTHING YOU WANT IS ON THE OTHER SIDE". His hands are in the mudra position, with palms facing up and fingers curled. He is looking down with a peaceful expression. The background shows a calm lake reflecting the sunset, with hills in the distance. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. There are some small, golden, star-like particles floating in the air near the top of the image.

"Nur in einem
ruhigen Teich spiegelt
sich das Licht der

Sterne."

- Taoistisches Sprichwort

Abschluss & Zertifizierung

Die Ausbildung besteht aus **9 Modulen**, die du in deiner Reihenfolge absolvierst.

Zur Erlangung des Zertifikats ist eine **Mindestanwesenheitszeit von 80% Voraussetzung**, wobei du die verpassten Live-Meetings jederzeit in der Online-Akademie nachsehen kannst.

Zwischen jedem Modul findet ein Mentoring-Call statt, welcher dir wertvolle Hinweise und Tipps zum Trainersein gibt und du hast die Möglichkeit Fragen zu stellen, die vielleicht beim Durcharbeiten der Video-Einheiten zwischen den Modulen auftauchen. Auch hier ist die Teilnahme empfohlen, jedoch nicht Voraussetzung zur Zertifizierung.

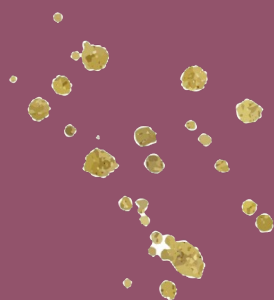
Auch die Mentoring-Calls werden aufgezeichnet.

Zwischen dem 8. und 9. Modul verfasst du zuhause eine schriftliche Abschlussreflexion, in der du Fragen zu deinem Verständnis unterschiedlichster Themen der Ausbildung beantwortest und ebenso nochmals einen Rückblick zu deiner durchlaufenen Ausbildungszeit machst.

Im Abschluss-Modul gibt es eine **praktische Abschlusspräsentation**. Du bereitest einen **selbst zusammengestellten 60-minütigen Kurs** vor und präsentierst ihn der Gruppe. Du wirst sehen, dass du dies ganz anders als in bisherigen "Prüfungssituationen" erleben wirst - die gibt es bei uns nämlich nicht.

Wenn du die Ausbildung ohne Trainerzertifikat abschließen möchtest, ist dies natürlich möglich.

Nach **Beendigung des Abschlussmoduls**, bekommst du dein Zertifikat zugesendet. Du kannst damit weltweit als Achtsamkeits- und Meditationstrainer:in (selbstständig) tätig sein.



Deine Investition

in dein Wachstum und einen Beruf mit Zukunft

Du hast die Möglichkeit zwischen zwei Varianten zu wählen



Variante 1 Einmalige Zahlung

5.990,-

EUR 490.- Anzahlung
EUR 5.500.- Restzahlung

Anzahlung zur Sicherung
des Platzes sofort fällig.
Restzahlung bis 14 Tage vor
Ausbildungsbeginn.

**5% Skonto bei
Einmalzahlung**



Variante 2 12 monatliche Zahlungen

6.478,-

EUR 490.- Anzahlung
EUR 499.- je Rate (12 Raten)

Anzahlung zur Sicherung des
Platzes sofort fällig.
Restbetrag in 12 Zahlungen
ab dem 1. Monat deines Einstiegs.

**Auf Anfrage
24 Raten
zahlbar**

Im Gesamtpreis enthalten:

- Ausbildungspaket mit Trainerhandbuch, Workbook und Achtsamkeitstagebuch
 - Zugang zur Online-Akademie bis 3 Monate nach Ausbildungsende (Verlängerung möglich)
 - Abschlusszertifikat
 - Teilnahme am Retreat
- (exkl. Übernachtungskosten und Verpflegung)

Gemäß § 6 Abs. 1 Z 11a UstG ist eine Bildungsleistung durch
ein zert. Erwachsenenbildungsinstitut (Ö-CERT) USt-frei.

Was dich erwartet



Workbook

Unser schön gestaltetes Workbook mit über 50 Seiten führt dich strukturiert durch die Ausbildung



Trainerhandbuch

Unser Handbuch mit über 250 Seiten dient dir als umfangreiches Nachschlagewerk



Musikdateien

Es erwarten dich über 150 ausgewählte Musikdownloads zu den Meditationsübungen, die du für deine Praxis verwendest.



Playlists

Aus unserem Unterricht haben wir dir viele Musikstücke zusammengestellt, die wunderbar dazu geeignet sind Kurse zu begleiten.



Integrative Ausrichtung

Wir wollen dir zeigen, dass die Achtsamkeitslehre in vielen Traditionen zuhause ist und sich überall Schätze verbergen.



Intime Gruppengröße

Wir legen Wert auf persönliche Begleitung, um jedem genügend Raum zu geben. Unsere Gruppengröße garantiert bestmögliche Fokussierung.



Medientipps

Du erhältst eine umfangreiche Liste mit Empfehlungen zu wertvoller Literatur und Filmdokumentationen zum Thema



Individuelle Begleitung

Neben der persönlichen Begleitung, gibt es eine exklusive WhatsApp Gruppe zum direkten Austausch und Fragenstellen.



Professionelle Plattform

Unsere Online-Akademie bietet dir höchste Qualität & einfach zu bedienen. Es erwarten dich über 120 Video- Lektionen.



Zertifikat

Am Ende der Ausbildung erhältst du dein Zertifikat als Achtsamkeits- & Meditationstrainer:in





Verbundenheit
entdecken

A woman with long brown hair, wearing a light green sleeveless dress, stands barefoot on a gravel path. She is smiling and looking to her right, with her left arm extended outwards. She has a tattoo on her left forearm and is wearing several colorful bracelets. The background features a calm lake, lush green vegetation, and distant mountains under a bright sky.

"Jedes Werden in
der Natur, im
Menschen, muss
geduldig sein, bis
seine Zeit *zum*
Blühen kommt"

- Dietrich Bonhoeffer

Was du sonst noch brauchst



Eine bequeme Yogamatte

Da wir hauptsächlich am Boden sitzen, ist eine **dickere Yogamatte**, oder auch eine **Schurwollmatte** geeignet.



Eine gutes Meditationskissen

Es gibt viele Arten von **Meditationskissen**, die deinen individuellen Sitz unterstützen. Wenn du noch kein passendes Kissen hast, so können wir dir die Firma **Bausinger** empfehlen.



Eine Decke

Da wir öfters in der Entspannung liegen, ist es wichtig, dass du dich **gut zudecken** kannst. **Nur wenn du dich wohlfühlst, kann der Körper wirklich loslassen.**



Bequeme Kleidung, dicke Socken

Für die bewegten Meditationen, Yogaübungen, aber auch für Meditationen im Sitzen ist es angenehm, wenn du **lockere Kleidung** trägst, die dich **nicht einengt**.



Schreibblock, Stift

Wir empfehlen dir Schreibsachen mitzunehmen. Du erhältst von uns ein kleines **Notizbuch**, welches du fortan als **Achtsamkeitstagebuch** führen kannst.



"Im Komfort
von Zuhause
individuelle Begleitung
genießen."

Was unsere Teilnehmer sagen



Anna Covelli

"Es war kein Zufall, dass ich auf diese wunderbare Ausbildung gestoßen bin. Die Mindfulness Akademie von Wolfgang Elija und Belinda hat mich zutiefst inspiriert und wachsen lassen. Jedes einzelne Modul ist einzigartig, genauso wie es die Gruppe ist. Ich hab vieles lernen dürfen, vor allem was und wer ich wirklich bin, welche Gaben ich in mir trage und was ich weitergeben möchte. Die Meditationen und Tools die ich an die Hand bekommen habe sind Gold wert, aber noch viel schöner ist die Energie der Gruppe in jedem einzelnen Call. Räume, in denen ich mich spielerisch ausprobieren konnte, mich zeigen konnte, gehalten war, Fehler machen durfte und vieles mehr. Eine lebensverändernde, öffnende und einfach so schöne Reise, die ich jede*r*m wirklich von Herzen weiterempfehle."



Markus Bargehr

"Die herzliche Art von Belinda und Wolfgang ließ einen Raum des Vertrauens entstehen, in dem sich jeder sofort wohlfühlen konnte. Zu jeder Zeit machte sich die starke Motivation der beiden, ihr gesamtes Wissen unvoreingenommen und mit voller Unterstützung weitergeben zu wollen, bemerkbar. Vielen Dank für die unvergessliche Zeit!"



Petra Meyer

”Ich danke euch aus tiefstem Herzen für die Wurzeln, die ihr uns gegeben habt durch euer großartiges Wissen, durch eure wunderbaren Impulse, durch eure Vielfalt und Einzigartigkeit. Ihr habt uns allen verholfen unsere Flügel auszubreiten und unser Licht zum Leuchten zu bringen. Ich fühle mich durch eure Reise so unheimlich reich beschenkt. Ich kann diese zauberhaft magische Ausbildung jedem ans Herz legen.“



Ingrid Hössl

”Ich glaube, ich kann all die tollen Erfahrungen in diesem Rahmen gar nicht in Worte fassen. Ich bin einfach nur unglaublich dankbar, dass ihr durch meine google Suche in mein Leben getreten seid und mich auf meinem Weg begleitet habt! Vom ersten Kontakt weg habt ihr so unglaublich viel in mir bewegt und hervorgerufen, an was ich selbst niemals zu träumen gewagt hätte. Ihr habt das Bewusstsein meiner Schöpferkraft in mir geweckt und die Ausbildung bei euch, ist die wertvollste, die ich jemals gemacht habe. Ich bin einfach dankbar für euer SEIN und all das, was ihr da geschaffen habt!.“



Claudia Maria Ponez

”Belinda und Wolfgang Elija leben absolut das, was sie lehren, woran sie erinnern.... Die beiden haben uns einen Raum voller Liebe, Wertschätzung, Respekt, Achtsamkeit, Tiefe, Sicherheit, Vertrauen und so viel mehr geschenkt. Und so konnten wir uns wirklich selbst kennenlernen, uns immer mehr ent-wickeln und entfalten....und uns am Ende selbst begegnen, mit allem was wir sind, in unserem ganzen Licht und in unserer vollen Essenz. Das war so sehr berührend, dass es keine Worte gibt, die das beschreiben könnten...gottseidank brauchten wir die hier auch nicht, denn wir waren auch ohne jedes Wort vollkommen gesehen und getragen. Danke von Herzen für euer Sein und dieses große Geschenk, das ihr mit dieser Ausbildung den Menschen zur Verfügung stellt... Ich umarme euch.“



Andrea Pöllauer

”Sei es für die persönliche Weiterentwicklung oder eine berufliche Neuorientierung oder Weiterbildung oder In jeder Hinsicht kann ich diese Ausbildung nur empfehlen. Bin selbst Absolventin und durfte mich danach erfolgreich selbstständig machen auf dem Gebiet der Meditation und Achtsamkeit. Danke für diese wunderbare Erfahrung!“



Sandra Schmidt

"Diese Ausbildung ist ein Wendepunkt in meinem Leben. Belinda und Wolfgang haben mir den Weg zu mir gezeigt, sodass ich nun lernen darf mein Potenzial zu leben und zu nutzen. Ich habe so viel mehr bekommen als ich je zu denken vermochte und freue mich das nun auf meine Art weiterzugeben. Einfach nur dankbar für diese gemeinsame Reise."



Prof. Dr. Chris Dorn

"Obwohl ich Psychologieprofessor bin, konnte ich nicht verhindern an den zunehmenden Überlastungen meines Lebens beinahe zu scheitern. Belinda und Wolfgang haben mich gerettet - ganzheitlich - bio-psychosozial sozusagen. Sie haben mir gezeigt, wie man ein stabiles Fundament legt, für ein Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden. Ihr seid wirklich besondere, großartige Menschen. Von Herzen Danke für mein Leben."



Cindy Sablatnig

"Diese Ausbildung zu machen war eine meiner besten und wahrhaftigsten Entscheidungen. Sie hat mich so sehr zu mir selbst geführt, dass ich immer noch staune. Dabei wollte ich gar keine Achtsamkeitstrainerin werden :D Es war einfach ein tiefer Impuls, der mir rückblickend so viel geschenkt hat: tiefe Erkenntnisse, einen neuen Blick auf mich und die Welt, ein tiefes Gefühl und klares Bewusstsein von Verbundenheit - und noch so vieles mehr. Es gibt so viele Tage, die ich in großer Freude, Liebe und Dankbarkeit verbringe. So viele Momente voller Lachen und Glück. Ich würde die Ausbildung immer wieder machen. Der Aufbau ist klar und immer tiefergehend. Die Meditationen sind berührend, aufrührend und umrührend. Die Begleitung von Wolfgang Elija und Belinda ist voller Herz, Achtsamkeit und Ehrlichkeit. Alles zusammen eine qualitätsvolle, tiefgehende und so sehr weiterführende Ausbildung, die ich gerne weiterempfehle!"



Alice Strauss

"Ich bin unendlich dankbar, die Ausbildung zur Meditations- und Achtsamkeitstrainerin bei Wolfgang Elija und Belinda gemacht zu haben. Mit einer so liebevollen, herzlichen und offenen Art verstehen es die beiden, sowohl wertvolle Inhalte und spannende Theorie, als auch sehr viel greifbare und umsetzbare Praxis in ihre Arbeit einfließen zu lassen. Ich habe schon einige Ausbildungen absolviert, aber noch keine gesehen, die mit soviel Herzblut, Engagement, Perfektion und Kompetenz geleitet wird wie diese. Man fühlt sich getragen und gehalten, wertgeschätzt und angenommen. Danke, ihr beiden!!"



Ella Ort

”Die Entscheidung diesen Kurs zu machen, war eine meiner besten! Ich bin sehr dankbar für diese wunderbare Zeit, die einzigartigen Erfahrungen, das Aufarbeiten von Trauer, das Schöpfen von Energien und Entwickeln neuer Perspektiven, neue Wegbegleiter:innen kennenzulernen, etc. Die Ausbildung hat mir einen neuen Zugang zu mir selbst gezeigt, ganz individuell. Herz, was willst du mehr :-).“



Anna Theresa Lohninger

”Ich freue mich sehr darüber, dass mein Weg in diese Akademie geführt hat und an meinem Tunnelende Licht erschien. Wolfgang Elija und Belinda sind Herzensmenschen, die mit ihrem Wirken zum Licht der Erde beitragen. Was ich nicht dachte: Dass Meditation so vielseitig, leicht und tiefgründig sein kann; dass die Gruppe eine so wichtige Rolle spielt, auch um alle Anteile in sich selbst anzuerkennen, die einem gespiegelt werden; und dass Achtsamkeit mir vor allem im Umgang mit mir selbst hilft. In diesem Sinne empfehle ich die Mindfulness Akademie und den Kokon Raum gerne weiter, für viele Schmetterlinge, die das Licht der Welt erblicken und für viele bunte Blumen, die gesät werden.“



Lorea Spielmann

”Für mich eine der wundervollsten Erfahrungen in mein Leben. Belinda und Wolfgang Elija sind ganz besondere Menschen welche mir auf sanfte und ganz liebevolle Weise Werkzeug geschenkt haben, mein Leben wieder in den Fluss zu bekommen und mit viel Vertrauen und Hingabe wieder die Wunder im Leben fühlen zu können. In Worte und auf Bewusster Ebene kann ich den unglaublichen Wert nicht erfassen, es geht soviel tiefer und soweit über den Verstand hinaus. Das man es nur Selbst erfahren kann. :) Ich kann diese wundervolle Ausbildung wirklich JEDEN empfehlen. Liebe Belinda und Wolfgang Elija, ein DANKE von tiefsten Herzen.“



Silvia König—Fink

”Die Ausbildung zur Meditations- und Achtsamkeitslehrerin war für mich unglaublich bereichernd. Die Vielfalt der Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen hat mich fasziniert und der Prozess, von Modul zu Modul immer tiefer einzutauchen, war sehr sehr spannend. Und das Beste: Belinda und Wolfgang sind mega professionell und an Herzlichkeit, Offenheit und Echtheit nicht zu übertreffen.“



Claudia Wopfner

„Ich habe letztes Jahr die Meditations- und Achtsamkeitsausbildung bei der Mindfulness Akademie absolviert und kann ohne Zweifel sagen, dass es die beste Ausbildung war, die ich je gemacht habe. Was diese Ausbildung so besonders machte, war, dass sie nicht nur Wissen vermittelte, sondern auch Raum für persönliche Entfaltung ermöglichte. Ich durfte mich selbst auf eine tiefere Art und Weise kennenzulernen, innere Blockaden lösen und mein persönliches Wachstum fördern. Besonders schätzte ich die Live-Meetings, bei denen wir die Möglichkeit hatten, uns auszutauschen und Fragen zu stellen. Die Ausbildung ist sehr gut strukturiert und organisiert und grafisch wunderschön aufbereitet. Das Sharing in der Gruppe war unglaublich wertvoll und der Austausch in der Peergroup war auch sehr hilfreich. Es war nicht nur hilfreich, sich mit anderen auszutauschen, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, sich zu vernetzen und Freundschaften zu schließen. Ein großes Dankeschön an Wolfgang und Belinda, die diese Ausbildung zu einer ganz besonderen gemacht haben. Ihre Leidenschaft, ihre Hingabe und ihre Expertise waren und sind großartig. Ich kann diese Ausbildung wärmstens empfehlen, eine wundervolle Reise, die mein Leben nachhaltig beeinflusst hat.“



Juliane Shanti Devi

„Mit viel Herz & Passion habe ich einen großen Werkzeugkasten zur Verfügung bekommen. Selber tiefer eintauchen in verschiedene Formen der Achtsamkeit & Meditation, etablieren & verfeinern der eigenen Routine, Unterrichtsmethoden lernen, sowie der Austausch in der Gruppe, haben diesen Prozess zu einer unvergesslichen Selbsterfahrung gemacht. Ich bin sehr dankbar für diese wunderbare Zeit der Aufarbeitung, Klärung und Stärkung in sehr vertrauter Atmosphäre. Namaste.“



Dein nächster Schritt



Hier geht es zur Anmeldung

Nun hast du alle Informationen zur Ausbildung erhalten. Wenn du den **Impuls verspürst Teil dieser einzigartigen Ausbildung** zu sein, dann melde dich direkt an und **sichere dir deinen Platz!** Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung

Du hast Fragen zur Ausbildung

Wir haben dir die häufigsten Fragen und Antworten dazu in einem **FAQ Katalog** auf der Webseite zusammengestellt. Schau doch dort vorbei, um deine Antwort **schnell und unkompliziert** zu erhalten.

FAQ



Du möchtest persönlichen Kontakt

Du hast deine **gesuchten Antworten nicht im FAQ gefunden?**

Dann schreib ein E-Mail an: info@kokonraum.com

Oder vereinbare ein persönliches 30-minütiges Online-Meeting mit Wolfgang Elija.

Termin vereinbaren





Wir freuen uns auf dich!

Belinda Hagen & Wolfgang Elia Kaschel

Gründer & Leiter des KOKON - Raum zu erblühen

Bekannt aus:



Kokon

RAUM ZU ERBLÜHEN

KOKON - Raum zu erblühen OG & Mindfulness Akademie
Torkelweg 1, 6832 Röthis, T +43 660 5883124, info@kokonraum.com,
www.kokonraum.com FN 504592 y, Landesgericht Feldkirch,
UID Nr. ATU73928538