

Ausbildungsbeschreibung ZeBuTaYoKiHu

ZeBuTaYoKiHu Übungsleiter

ZeBuTaYoKiHu ist ein ganzheitlicher Studien- und Praxisweg, der Bewegungsübungen, Atemtechniken, Entspannungsverfahren und Konzentrationstraining miteinander verbindet. Ziel ist die Entwicklung von Körperbewusstsein, Ruhekraft, Selbstkontrolle, Selbstreflexion sowie einer bewussten Wahrnehmung von Bewegung, Haltung und Präsenz. Dabei werden sowohl Innenräume als auch natürliche Umgebungen als Übungsräume für Wahrnehmung, Bewegung, Ruhe, Regeneration und Erholung genutzt.

ZeBuTaYoKiHu verbindet interdisziplinäre Ansätze verschiedener Traditionen der Achtsamkeit aus Westen, Osten und Orient zu einem ganzheitlichen Studien- und Praxisweg.

Schwerpunkte der Ausbildung

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
- Körperbewusstsein und Körperhaltung
- Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit
- Atem- und Entspannungsübungen
- Entwicklung von Ruhekraft und Gelassenheit
- Selbstregulation und Selbstbeherrschung
- Selbstreflexion sowie bewusste Wahrnehmung von Körper, Atmung und Haltung
- Umgang mit Stress und Belastungen
- Gewaltprävention und Deeskalation
- Reflexion statt impulsiver Reaktion
- Gesundheitsfördernde Bewegungsübungen
- Förderung von Ausdauer, Disziplin und Präsenz
- Wahrnehmungs- und Beobachtungsübungen
- Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen in natürlichen Umgebungen
- Förderung von Erholung, Regeneration und Naturverbundenheit

Ausbildungsumfang

Die Ausbildung der Übungsleiter umfasst einen dreijährigen Studien- und Praxisweg mit begleitender Praxis, regelmäßigen Übungseinheiten sowie sechs vierwöchigen Retreats und zwölf zusätzlichen Wochenend-Retreats.

Darüber hinaus finden über den gesamten Ausbildungszeitraum wöchentliche Online-Gruppensitzungen statt und Präsenztreffen. Diese werden regelmäßig durchgeführt und dienen dem gemeinsamen Studium, dem Erfahrungsaustausch, der Reflexion der Praxis sowie der Begleitung durch Ausbilder und Mitstudierende.

Wissenschaftlicher Hintergrund

ZeBuTaYoKiHu berücksichtigt Erkenntnisse aus der modernen Forschung zu Bewegung, Atmung, Entspannung, Aufmerksamkeit und Stressregulation. Regelmäßige Übungen zur Körperwahrnehmung, Konzentration, Atmung und Entspannung werden in wissenschaftlichen Untersuchungen mit einer Förderung von Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit, Erholungsfähigkeit und Selbstregulation in Verbindung gebracht.

Im Rahmen von ZeBuTaYoKiHu wird der Begriff „Lebenskraft“ als Ausdruck von Vitalität, Belastbarkeit, Erholung, Präsenz und subjektivem Wohlbefinden verstanden. Der Studien- und Praxisweg verbindet praktische Übungen mit der bewussten Pflege dieser Ressourcen im Alltag.

