

ΔΙΕΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

REBIRTHING
BREATHWORK

Ananda Rebirth Training
Level 1 & Level 2
500h





"Το στρες, οι καταπονήσεις και τα τραύματα της καθημερινότητας στη διαδικασία της εργασίας και της ζωής, τείνουν να αναστέλλουν την αναπνευστική μας ικανότητα."

Leonard Orr



Γενικά

Η Επαγγελματική Εκπαίδευση Rebirthing Breathwork πραγματοποιείται δια ζώσης στο Ananda Healing που βρίσκεται στους Αγίους Αναργγύρους.

Αντικείμενο εκπαίδευσης:

Το Πρόγραμμα παρέχει πλήρη επαγγελματική εκπαίδευση στην πρακτική του Rebirthing Breathwork. Ξεκινά με μία εισαγωγή στην έννοια της Συνειδητής Αναπνοής, την φυσιολογία της αναπνοής και την ανατομία του ενεργειακού σώματος.

Επιπλέον στην εκπαίδευση εμπεριέχονται ασκήσεις δημιουργικής ψυχολογίας, αναπνευστικές ασκήσεις, πρακτική σε κανονικές συνεδρίες με την πρακτική του Rebirthing.



Rebirthing Breathwork Συνειδητή Ενεργειακή Αναπνοή

Το Rebirthing Breathwork είναι μια θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί συνειδητή συνδεδεμένη αναπνοή που προκαλεί βαθιά χαλάρωση και μια διευρυμένη κατάσταση συνειδητότητας. Ο Ιδρυτής Leonard Orr ανέπτυξε και δίδαξε αυτή τη μέθοδο να χρησιμοποιείται σε μεμονωμένες συνεδρίες με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία Rebirthing Breathwork. Όταν το σώμα αισθάνεται ασφαλές, το μυαλό αισθάνεται ασφαλές.

Η παρουσία του συντονιστή προσθέτει ένα άλλο επίπεδο ασφάλειας. Η ανώτερη κατάσταση της συνειδητότητας επιτρέπει μια πιο διευρυμένη προοπτική με πρόσθετη αντικειμενικότητα και ουδετερότητα. Αυτός ο συνδυασμός επιτρέπει στο άτομο να αισθάνεται αρκετά ασφαλές, ώστε να βγαίνουν στην επιφάνεια άλυτα συναισθήματα και αναμνήσεις. Η αναπνοή κινεί ζωτική ενέργεια και μετουσιώνει όποιες αισθήσεις και συναισθήματα προκύπτουν. Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν βαθιά γαλήνη, ευεξία και διαύγεια



Ananda Healing

Δομή & Διάρκεια Εκπαίδευσης

Η Επαγγελματική Εκπαίδευση Rebirthing Breathwork είναι διετής και είναι χωρισμένη σε 2 Εκπαιδευτικά Προγράμματα:

Το Ananda Rebirth Training Level 1 (200h) και το Ananda Rebirth Training Level 2 (300h).

- Το Level 1 αποτελείται από 10 εντατικά εκπαιδευτικά σεμινάρια
- Το Level 2 αποτελείται από 9 εντατικά εκπαιδευτικά σεμινάρια, την ομαδική εποπτεία, καθώς και την εβδομαδιαία ομάδα mentoring & practice, σε προκαθορισμένες ημερομηνίες.

Τα σεμινάρια πραγματοποιούνται: Σάββατο & Κυριακή 10:00 - 19:00 μία φορά τον μήνα.

Η ομαδική εποπτεία για το Level 2 πραγματοποιείται διαδικτυακά 1 φορά/μήνα (3 ώρες)

Η ομάδα mentoring&practice είναι 2ωρη σε εβδομαδιαία βάση από Σεπτέμβριο έως Ιούνιο.

Για τη συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Ananda Rebirth Training Level 2 είναι απαραίτητη η ολοκλήρωση του Προγράμματος Ananda Rebirth Training Level 1.

Μετά την ολοκλήρωση του Level 1, οι σπουδαστές μπορούν να κάνουν πρακτική ως βοηθοί στον συντονισμό στις ανοιχτές ομάδες Breathwork ή στα ομαδικά εργαστήρια Breathwork που πραγματοποιούνται σε όλη τη διάρκεια του έτους. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης ομαδική εποπτεία (υποχρεωτική).

Τρόπος διδασκαλίας:

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει θεωρητική εισήγηση, παρουσίαση και επίδειξη τεχνικών από την εισηγήτρια, πρακτική – βιωματική εξάσκηση στις εφαρμογές των μεθόδων και τεχνικών με συμμετοχή της εισηγήτριας και των σπουδαστών, παρουσίαση και ανάλυση περιστατικών, καθώς και προβολή βίντεο. Η βιωματική εκπαίδευση περιλαμβάνει την προσομοίωση συνεδριών ανάμεσα στους σπουδαστές σε χώρο κατάλληλα διαμορφωμένο για διεξαγωγή συνεδριών. Οι προσομοιώσεις παρακολουθούνται, με την πλήρη συναίνεση των σπουδαστών, από τη συντονίστρια του μαθήματος. Για κάθε θεματική ενότητα παρέχονται εκτενείς, αναλυτικές σημειώσεις και προτεινόμενη βιβλιογραφία.

Διάρκεια εκπαιδευτικού προγράμματος:

2 έτη | 500 ώρες





Ananda Healing

Προϋποθέσεις εγγραφής & αποφοίτησης

Στο πρόγραμμα γίνονται δεκτοί:

ειδικοί ψυχικής υγείας, όπως ψυχολόγοι, ψυχίατροι, ειδικευόμενοι ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχιατρικοί νοσηλευτές με ειδική εκπαίδευση, πιστοποιημένοι σύμβουλοι ψυχικής υγείας, καθώς επίσης και τελειόφοιτοι φοιτητές των παραπάνω κλάδων. Επίσης, την εκπαίδευση μπορούν να παρακολουθήσουν ειδικοί από τον κλάδο της ιατρικής γενικότερα όπως παθολόγοι, καρδιολόγοι, γαστρεντερολόγοι, ενδοκρινολόγοι κλπ. Παράλληλα, το πρόγραμμα είναι ανοιχτό και για εναλλακτικούς/ενεργειακούς/ολιστικούς θεραπευτές, δασκάλους γιόγκα, δασκάλους Pilates κλπ. Επίσης, η συγκεκριμένη εκπαίδευση είναι ανοιχτή για όλους τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται να μάθουν έναν νέο τρόπο αυτογνωσίας και προσωπικής εξέλιξης και είναι ψυχικά υγιείς.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή σας στο εν λόγω πρόγραμμα:

- Προσωπική συνέντευξη με την υπεύθυνη του προγράμματος

Προϋποθέσεις Αποφοίτησης στο Level 1:

- Συμμετοχή σε όλες τις ενότητες του Προγράμματος (δια ζώσης ή/και διαδικτυακά)
- Εργασία απολογισμού (ημερολόγιο) προσωπικής παρατήρησης, αυτογνωσίας και προσωπικής εξέλιξης στη διάρκεια του Ananda Rebirth Training Level 1.

Προϋποθέσεις Αποφοίτησης στο Level 2:

- Γραπτή Παρουσίαση 3 περιστατικών (10 συνεδρίες/περιστατικό) στη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος
- Προφορική Εξέταση – Αξιολόγηση Δεξιοτήτων
- Ολοκλήρωση τουλάχιστον ενός περιστατικού (10 συνεδρίες) με ομαδική εποπτεία (υποχρεωτική), ή / και ατομική εποπτεία (προαιρετική) έως τις 31/12





Δίδακτρα

Ananda Rebirth Training Level 1 - 200 ώρες

Ιδιώτες - 1700 ευρώ

Φοιτητές/ Άνεργοι/2 άτομα & άνω/εφάπαξ πληρωμή - 1400 ευρώ

Early bird: 1500 ευρώ

Η καταβολή του κόστους συμμετοχής γίνεται εφάπαξ ή σε 6 μηνιαίες δόσεις

Για την κατοχύρωση της θέσης καταβάλλεται ποσό 300€, το οποίο συμψηφίζεται με τα δίδακτρα του προγράμματος (το ποσό των 300€

δεν επιστρέφεται σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα).

Στο ποσό περιλαμβάνονται επίσης σημειώσεις των μαθημάτων σε ηλεκτρονική μορφή.

Δεν υπάρχει πρόσθετη χρέωση για την εξέταση της αίτησης και την εγγραφή στο τμήμα

Ananda Rebirth Training Level 2 - 300 ώρες

Ιδιώτες - 1800 ευρώ

Φοιτητές/ Άνεργοι/2 άτομα & άνω/εφάπαξ πληρωμή - 1500 ευρώ.

Early bird: 1600 ευρώ

Η καταβολή του κόστους συμμετοχής γίνεται εφάπαξ ή σε 6 μηνιαίες δόσεις.

Για την κατοχύρωση της θέσης καταβάλλεται ποσό 300€, το οποίο συμψηφίζεται με τα δίδακτρα του προγράμματος (το ποσό των 300€ δεν επιστρέφεται σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα).

Στο ποσό περιλαμβάνονται επίσης σημειώσεις των μαθημάτων σε ηλεκτρονική μορφή.

Προαπαιτούμενο: Ananda Rebirth Level 1

Επιπλέον χρεώσεις

Ατομική συνεδρία:

60 ευρώ/συνεδρία (διάρκεια: 1,5 ώρα)

Ατομική εποπτεία (προαιρετική):

50 ευρώ/συνεδρία (διάρκεια: 1 ώρα)

Ομαδική εποπτεία:

Περιλαμβάνεται στα δίδακτρα κατά τη διάρκεια του προγράμματος έως το τέλος Δεκεμβρίου

Χρέωση 30 ευρώ/άτομο η 3ωρη ομαδική online συνάντηση εποπτείας 1 φορά/μήνα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος





ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ananda Rebirth Training Level 1

2026-2027

ANANDA REBIRTH TRAINING LEVEL 1 (300h)

Προσωπική Αφύπνιση – Θεραπεία – Εξέλιξη



Ananda Healing

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Εισαγωγή στο Rebirthing Breathwork, τη
Συνειδητή Αναπνοή και την Προσωπική
Μεταμόρφωση

1

- Οι Πυλώνες του Rebirthing
- Τι είναι η Συνειδητή Συνδεδεμένη Αναπνοή
- Βασικές αρχές Breath Awareness
- Αναπνοή και Αυτογνωσία
- Περιοριστικές Πεποιθήσεις
- Προσωπικό Ψέμα & Αιώνια Αλήθεια
- Θετικές Δηλώσεις και Επαναπρογραμματισμός
- Εισαγωγή στη Ρύθμιση του Νευρικού Συστήματος
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork





Ananda Healing

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Ενεργειακή Ανατομία, Basic Pranic Healing και Διαλογισμός

2

- Βασικές Αρχές του Pranic Healing
- Ενεργειακή ανατομία
- Αύρα και chakras
- Βασικές λειτουργίες των chakras
- Ενεργειακή Υγιεινή και αυτοπροστασία
- Βασικές τεχνικές ενεργειακού καθαρισμού και ενεργοποίησης
- Θεραπεία σωματικών παθήσεων με πρωτόκολλα θεραπείας
- Ενεργοποίηση και εξισορρόπηση ενέργειας
- Ενεργειακό σώμα και ενεργειακά μπλοκαρίσματα
- Ενεργειακή επίγνωση και Pranic αναπνοή
- Διαλογισμός στις Δίδυμες Καρδιές



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Φυσιολογία της Αναπνοής, Αναπνευστικό Σύστημα και Νευρικό Σύστημα

- Ανατομία αναπνευστικού συστήματος
- Διάφραγμα
- Ανταλλαγή αερίων
- Αυτόνομο νευρικό σύστημα
- Stress response
- Αναπνοή, συναισθηματική ρύθμιση & νευροφυσιολογία συναισθημάτων
- Πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν το νευρικό σύστημα και την αναπνοή
- Εγκεφαλικά κύματα
- Μεσημβρινοί και ενεργειακή ροή
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork

3



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Περιγεννητική Ψυχολογία: Σύλληψη, Εγκυμοσύνη και Τοκετός

- Σύλληψη
- Προγεννητικές επιρροές
- Εγκυμοσύνη
- Τοκετός
- Τραύμα γέννησης
- Σενάριο γέννησης
- Πώς επηρεάζονται οι σχέσεις, η αυτοεκτίμηση και η ζωή μας
- Θεραπεία περιγεννητικών αποτυπωμάτων μέσω του Rebirthing

4



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Θεραπεύοντας το Εσωτερικό Βρέφος και τα Πρώτα Χρόνια Ζωής

- Στάδια εξέλιξης 0-3 ετών
- Νεογέννητο 0-9 μηνών / θεραπεύοντας το εσωτερικό μας βρέφος
- Νήπιο 9 - 18 μηνών & 18 μηνών - 3 ετών / θεραπεύοντας το εσωτερικό μας νήπιο
- Attachment Theory (Θεωρία Δεσμού)
- Ανάγκες ασφαλούς σύνδεσης
- Ρύθμιση συναισθημάτων στα πρώτα χρόνια
- Τεχνικές κάθαρσης, επαναπρογραμματίζοντας τον εσωτερικό μας νου
- Επαφή και θεραπεία εσωτερικού βρέφους / νηπίου
- Αναπνευστικές ασκήσεις - επίγνωση αναπνοής
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

**3-12 ετών / Θεραπεύοντας το Εσωτερικό
Παιδί και τους Πρώιμους Ψυχικούς
Προγραμματισμούς**

3-6 ετών / Θεραπεύοντας το εσωτερικό μας νήπιο

- Νηπιακή ηλικία/ τα πρώτα βήματα της ανακάλυψης
- Οι ρόλοι που αναλαμβάνουν τα παιδιά στην οικογένεια

6-12 ετών / Θεραπεύοντας το εσωτερικό μας παιδί

- Σχολική ηλικία / Σχολικό Τραύμα: ψυχικός προγραμματισμός και προετοιμασία
- Δημιουργία αυτοεκτίμησης
- Παιδικές πεποιθήσεις και υποσυνείδητο
- Συναισθηματική ανθεκτικότητα
- Αυθεντικότητα και προσωπικά όρια
- Θετικές δηλώσεις για το εσωτερικό νήπιο & παιδί σχολικής ηλικίας
- Τεχνικές κάθαρσης / Ασκήσεις αυτογνωσίας
- Αναπνευστικές ασκήσεις - επίγνωση αναπνοής
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork

6





Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

13-25 ετών / Εφηβεία, Ταυτότητα και Αυθεντική Έκφραση

- Εφηβεία - κύρια χαρακτηριστικά
- Επαγγελματικός προσανατολισμός / άγχος - πίεση - απαιτήσεις
- Αιτίες & συνέπειες μοναξιάς στους εφήβους
- Προκλήσεις στην αναζήτηση της ταυτότητας του Εγώ
- βιολογικές αλλαγές
- Συναισθηματικές και ψυχολογικές αλλαγές
- Κοινωνικές επιρροές
- Προκλήσεις και κίνδυνοι
- Υποστήριξη και καθοδήγηση
- Εγωκεντρική σκέψη
- Ντροπή - αξία εαυτού
- Διαχείριση άγχους
- Συναισθηματική νοημοσύνη
- Αυθεντικότητα και προσωπικά όρια
- Θετικές δηλώσεις για το εσωτερικό παιδί σχολικής ηλικίας
- Τεχνικές κάθαρσης / Ασκήσεις αυτογνωσίας
- Αναπνευστικές ασκήσεις - επίγνωση αναπνοής
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork



7



Ananda Healing

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Ο Υγιής Ενήλικας: αυτογνωσία, συγχώρεση
και εσωτερική δύναμη

8

- Χτίζοντας μια υγιή ενήλικη παρουσία
- Εσωτερικός κριτής
- Αυτοσυμπόνια
- Συνειδητή επιλογή
- Προσωπική ευθύνη
- Συγχώρεση
- Αναπνευστικές ασκήσεις - επίγνωση αναπνοής
- Πρακτική συνεδρίας Συνειδητής Συνδεδεμένης Αναπνοής (Rebirthing Breathwork)
- Επίγνωση αναπνοής - ενσυνειδητότητα
- Ασκήσεις δημιουργικής ψυχολογίας / αναπνευστικές ασκήσεις
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

Δημιουργώντας σχέσεις αγάπης, σύνδεσης και αυθεντικής επικοινωνίας

- Σώμα, κίνηση και αναπνοή, επαφή με τον εαυτό και τους άλλους
- Μουσική και αναπνοή
- Συνειδητή Επικοινωνία
- Προσωπικά όρια
- Σχέσεις εξάρτησης και συνειδητές σχέσεις
- Καρδιακή συνοχή (Heart Coherence)
- Δημιουργικές ασκήσεις για θεραπεία σχέσεων
- Επίγνωση αναπνοής - ενσυνειδητότητα
- Ασκήσεις δημιουργικής ψυχολογίας / αναπνευστικές ασκήσεις
- Στοχοθεσία, επαναπροσδιορισμός μέσα από την επίγνωση και την εστίαση σε ό,τι πραγματικά χρειάζομαι
- Συνεδρία Rebirthing Breathwork με μουσική και συνειδητή κίνηση σε ζευγάρια

9



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 1

**Επαφή με τα Στοιχεία, Πνευματική Ανάπτυξη και
Σύνδεση με τον Ανώτερο Εαυτό**

- Αναζωογόνηση του σώματος και κάθαρση μέσω των στοιχείων
- Οι 5 Θιβετιανές ασκήσεις για μακροζωία & ενδυνάμωση
- Ξεπερνώντας την ασυνείδητη παρόρμηση του θανάτου
- Μαθαίνοντας να χρησιμοποιείτε τα Στοιχεία:
Γη, Αέρας, Νερό, Φωτιά και Αιθέρας για κάθαρση και θεραπεία
- Σύνδεση με την πνευματική σας φύση
- Πρακτική Συνεδρίας Συνειδητής Συνδεδεμένης Αναπνοής (Rebirthing Breathwork) στη θάλασσα και έξω στη φύση
- Ασκήσεις δημιουργικής ψυχολογίας / αναπνευστικές ασκήσεις
- Κάθαρση μέσω των Στοιχείων
- Πνευματική Αναπνοή
- Διαλογισμός
- Οραματισμός

Η τελευταία ενότητα ενδέχεται να πραγματοποιηθεί εκτός Αθηνών, κοντά στη θάλασσα και στη φύση, σε τοποθεσία που θα οριστεί.

10





Ημερομηνίες Ananda Rebirth Training Level 1

Αθήνα & Θεσσαλονίκη

Τα μαθήματα του Ananda Rebirth Training Level 1
πραγματοποιούνται **δια ζώσης & online** σε:

1 Σαββατοκύριακο / μήνα

Οκτώβριο 2026 - Ιούλιο 2027

10 ενότητες*

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν σύντομα!

*Το Σεμινάριο Basic Pranic Healing πραγματοποιείται σε 1
Σαββατοκύριακο **μόνο δια ζώσης** σε ημερομηνία που θα
ανακοινωθεί





ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Ananda Rebirth Level 2

2026-2027

Επαγγελματική Εκπαίδευση Συντονιστών Breathwork - 300h
(Professional Breathwork Facilitator Training)

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Η τέχνη της καθοδήγησης στο Rebirthing Breathwork

- Εισαγωγή στη φιλοσοφία του Rebirthing Breathwork
- Η αναπνοή ως ζωντανή διαδικασία επίγνωσης και απελευθέρωσης
- Ο ρόλος του Facilitator μέσα στη συνεδρία
- Βασικές αρχές καθοδήγησης συνειδητής συνδεδεμένης αναπνοής
- Ροή, ρυθμός και φυσικός κύκλος της αναπνοής
- Πώς παρατηρούμε την αναπνοή χωρίς να την ελέγχουμε
- Αναγνώριση αναπνευστικών μοτίβων στην πράξη
- Τι συμβαίνει όταν η αναπνοή βαθαίνει
- Συχνές εμπειρίες των συμμετεχόντων στη διαδικασία
- Πώς υποστηρίζουμε τη φυσική ροή χωρίς παρέμβαση
- Εισαγωγή στη γείωση και την παρουσία του Facilitator
- Βασική πρακτική καθοδήγησης αναπνοής σε ζευγάρια
- Βιωματική εμπειρία Rebirthing συνεδρίας





Ananda Healing

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο

- Ο ρόλος του ασφαλούς χώρου στη διαδικασία της αναπνοής
- Παρουσία, σταθερότητα και εμπιστοσύνη του Facilitator
- Πώς δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον συνεδρίας
- Η στάση του Facilitator πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συνεδρία
- Βασικές αρχές επαγγελματικής ηθικής και υπευθυνότητας
- Όρια στη σχέση Facilitator – συμμετέχοντα
- Τι σημαίνει “δεν παρεμβαίνω αλλά υποστηρίζω”
- Ενεργητική παρατήρηση και ήρεμη παρουσία
- Αυτορρύθμιση και γείωση του Facilitator
- Διαχείριση της δικής μας ενέργειας κατά τη συνεδρία
- Πώς παραμένουμε σταθεροί όταν η διαδικασία γίνεται έντονη
- Εισαγωγή στη φροντίδα του εαυτού του Facilitator
- Βιωματική πρακτική δημιουργίας ασφαλούς χώρου
- Πρακτική σε ζευγάρια: ρόλος Facilitator / συμμετέχοντα

2





Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Από την πρώτη συνάντηση έως την ολοκλήρωση της συνεδρίας

- Η πρώτη επαφή με τον συμμετέχοντα και η δημιουργία εμπιστοσύνης
- Ο ρόλος της πρόθεσης πριν τη συνεδρία
- Πώς προετοιμάζουμε τον χώρο και το πλαίσιο της συνεδρίας
- Βασικές πληροφορίες που χρειάζεται να γνωρίζουμε πριν την καθοδήγηση
- Αναγνώριση κατάλληλης στιγμής για συνεδρία Breathwork
- Ενδείξεις και βασικές προφυλάξεις μέσα στο πλαίσιο του Rebirthing
- Δημιουργία συμφωνίας συνεργασίας και ξεκάθαρων ορίων
- Η στάση του Facilitator πριν ξεκινήσει η συνεδρία (παρουσία – γείωση – επίγνωση)
- Η δομή της συνεδρίας βήμα προς βήμα
- Πώς δίνουμε οδηγίες χωρίς να κατευθύνουμε την εμπειρία
- Η διατήρηση του ρυθμού και της ροής κατά τη διάρκεια της αναπνοής
- Πότε μιλάμε και πότε παραμένουμε σε σιωπή
- Κλείσιμο της συνεδρίας και σταδιακή επιστροφή
- Ενσωμάτωση της εμπειρίας μετά τη συνεδρία
- Βασικές αρχές follow-up και υποστήριξης μετά τη συνεδρία
- Βιωματική πρακτική καθοδήγησης Rebirthing Breathwork σε ζευγάρια

3





Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Αναπνοή, Συναισθηματική Επίγνωση και Εσωτερική Διεργασία

4

- Η αναπνοή ως πύλη επίγνωσης και εσωτερικής εμπειρίας
- Τι συμβαίνει όταν η αναπνοή βαθαίνει στη συνεδρία
- Αναγνώριση συναισθηματικών εκφράσεων μέσα από την αναπνοή
- Σωματικά σημάδια και αλλαγές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας
- Η φυσική ροή απελευθέρωσης μέσα από την αναπνοή
- Πώς παραμένουμε παρόντες χωρίς να παρεμβαίνουμε στη διαδικασία
- Υποστήριξη της αναπνοής όταν εμφανίζονται έντονες αντιδράσεις
- Η σημασία της σιωπής και της παρατήρησης
- Αναπνοή, κίνηση και αυθόρμητη έκφραση
- Ρυθμός, ροή και κύκλοι της συνεδρίας
- Η διαφορά μεταξύ καθοδήγησης και ελέγχου
- Αναγνώριση του “χώρου ασφάλειας” μέσα στη συνεδρία
- Πρακτική καθοδήγησης με διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις
- Βιωματική εξάσκηση σε ζευγάρια και ανατροφοδότηση





Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Συνοδεύοντας τον άνθρωπο στις προκλήσεις της ζωής

5

- Η αναπνοή ως σταθερό σημείο στήριξης στις αλλαγές της ζωής
- Πώς παραμένουμε παρόντες όταν ο άλλος βιώνει έντονα συναισθήματα
- Σχέσεις και συναισθηματικές μεταβάσεις
- Απώλειες, πένθος και αποχωρισμοί
- Αλλαγές ζωής και μεταβατικές φάσεις
- Θέματα αυτοεκτίμησης και προσωπικής αξίας
- Συγχώρεση ως διαδικασία απελευθέρωσης
- Η έννοια της προσωπικής ευθύνης και ενδυνάμωσης
- Αναγνώριση συναισθηματικών διεργασιών χωρίς ερμηνεία
- Υποστήριξη χωρίς παρέμβαση ή καθοδήγηση σκέψης
- Η σημασία της αποδοχής στη διαδικασία της αναπνοής
- Η αναπνοή ως εργαλείο επανασύνδεσης με τη ζωή
- Πρακτική καθοδήγησης σε διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις
- Βιωματική εξάσκηση και ανατροφοδότηση





Ananda Healing

Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Αναπνοή, Σχέσεις και Ανθρώπινη Σύνδεση

- Η σχέση με τον εαυτό ως βάση κάθε σχέσης
- Η αναπνοή ως εργαλείο σύνδεσης και επικοινωνίας
- Παρουσία, επαφή και αυθεντικότητα στις ανθρώπινες σχέσεις
- Συνειδητή επικοινωνία και ενεργητική ακρόαση
- Αναγνώριση αναγκών και συναισθημάτων
- Εμπιστοσύνη, οικειότητα και ευαλωτότητα
- Συγχώρεση και απελευθέρωση παλιών φορτίων
- Αγάπη, αποδοχή και προσωπική ευθύνη
- Καρδιακή συνοχή και σύνδεση
- Δημιουργικές ασκήσεις σύνδεσης μέσα από την αναπνοή
- Εφαρμογές του Breathwork σε ζευγάρια και στενές σχέσεις
- Ο ρόλος του Facilitator στην υποστήριξη σχέσεων και επικοινωνίας
- Πρακτική σε ζευγάρια και μικρές ομάδες
- Ανατροφοδότηση και εποπτεία πρακτικής

6



Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Ομαδικό Breathwork και Διευκόλυνση Ομάδων

- Δομή και σχεδιασμός ομαδικών συνεδριών
- Οργάνωση εργαστηρίων και κύκλων Breathwork
- Ο ρόλος του Facilitator στην ομάδα
- Δημιουργία ασφαλούς πλαισίου
- Δυναμικές ομάδες
- Ενδείξεις και αντενδείξεις σε ομαδικές συνεδρίες
- Διαχείριση προκλήσεων μέσα στην ομάδα
- Άνοιγμα και κλείσιμο κύκλου
- Πρακτική καθοδήγησης ομάδων
- Ανατροφοδότηση



Ενότητες Εκπαίδευσης

Ananda Rebirth Level 2

Η παρουσία του Facilitator και η εσωτερική ηγεσία

- Αυθεντικότητα
- Αυτογνωσία
- Εσωτερική ηγεσία
- Προσωπική ακεραιότητα
- Επίγνωση του εαυτού κατά τη συνεδρία
- Ενεργητική ακρόαση
- Παρουσία χωρίς προσπάθεια
- Διαίσθηση και διάκριση
- Γείωση και αυτορρύθμιση
- Αυτοφροντίδα
- Προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη
- Εποπτεία περιστατικών
- Βιωματική πρακτική

8





Ενότητες Εκπαίδευσης Ananda Rebirth Level 2

Δημιουργώντας την Επαγγελματική μας Πορεία ως Facilitators

- Συνείδηση ευημερίας, αφθονίας και δημιουργικότητας
- Αναγνωρίζοντας και μεταμορφώνοντας περιοριστικές πεποιθήσεις γύρω από τα χρήματα και την επιτυχία
- Η σχέση μας με την αξία, την προσφορά και την ευημερία
- Διαμορφώνοντας την επαγγελματική μας ταυτότητα ως Facilitators
- Ανάδειξη του προσωπικού μας στυλ και της μοναδικής μας προσέγγισης
- Σχεδιασμός και οργάνωση ατομικών συνεδριών Rebirthing Breathwork
- Δημιουργία και συντονισμός εργαστηρίων και βιωματικών σεμιναρίων
- Σχεδιασμός θεραπευτικών ομάδων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων
- Βασικά νομικά, οργανωτικά και επαγγελματικά ζητήματα
- Δημιουργία αυθεντικής επαγγελματικής παρουσίας
- Επικοινωνώντας την προσφορά μας με σαφήνεια και ακεραιότητα
- Σχεδιασμός της προσωπικής και επαγγελματικής μας πορείας
- Δημιουργία προσωπικού οράματος και επόμενων βημάτων εξέλιξης
- Τελική πρακτική παρουσίαση και ανατροφοδότηση

9





Ananda Healing

Ημερομηνίες Ananda Rebirth Training Level 2

ΑΘΗΝΑ

Τα μαθήματα του Level 2 πραγματοποιούνται ως εξής:

1. Ένα Σαββατοκύριακο / μήνα
Οκτώβριο - Ιούνιο (9 ενότητες)
δια ζώσης
2. Εποπτεία - 1 φορά/μήνα - 3 ώρες
(από Ιανουάριο 2027 - Δεκέμβριο 2027)
δια ζώσης
3. Εργαστήρια πρακτικής Breathwork - κάθε εβδομάδα - 2 ώρες
(από Σεπτέμβριο 2026 - Ιούνιο 2027)
δια ζώσης & online

Οι ημερομηνίες /ώρες θα ανακοινωθούν σύντομα!





Ananda Healing

Ολοκλήρωση Προγράμματος



Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα ολοκληρώνεται με ένα Retreat, που προσφέρει επιπλέον πρακτική και ενσωμάτωση των διδασκαλιών, καθώς και ευκαιρίες επαφής με τη φύση για κάθαρση και σύνδεση. Τονίζουμε τη σημασία της κάθαρσης τόσο του φυσικού όσο και του ενεργειακού σώματος.

Κατά τη διάρκεια του τριημέρου, θα επικεντρωθούμε στην κάθαρση μέσω των πέντε στοιχείων (γη, νερό, αέρας, φωτιά, αιθέρας), αξιοποιώντας τις τεχνικές Breathwork, την επαφή με το φυσικό σώμα, την ενσυνείδητη διατροφή και τη φωτιά για τη συναισθηματική, νοητική και πνευματική αποτοξίνωση του ενεργειακού σώματος.

Το κόστος του Retreat δεν συμπεριλαμβάνεται στα δίδακτρα.

Η πρακτική εξάσκηση στη Σχολή είναι υποχρεωτική και περιλαμβάνει συμμετοχή σε ανοιχτές ομάδες Breathwork ή σε άλλα εκπαιδευτικά προγράμματα με εποπτεία, η οποία παρέχεται διαδικτυακά.

Ολοκληρώνοντας τα Εκπαιδευτικά Προγράμματα Ananda Rebirth Training Level 1 και Level 2, και αποκτώντας το Πτυχίο που απονέμεται από το Ananda Healing (Certified Breathwork School από το GPBA), μπορείτε να υποβάλετε αίτηση στο GPBA (Global Professional Breathwork Alliance) για να λάβετε την επίσημη πιστοποίησή σας ως Certified Breathwork Practitioner και από εκεί.

Πιστοποίηση

Η πιστοποίηση ολοκληρώνεται μέσα από τη συνδυασμένη συμμετοχή:

- ✓ Στις εκπαιδευτικές ενότητες
- ✓ Στην εποπτεία
- ✓ Στα εργαστήρια πρακτικής Breathwork
- ✓ Στις πρακτικές συνεδρίες και τις απαιτήσεις του προγράμματος

Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες αποκτούν όχι μόνο θεωρητική γνώση, αλλά και ουσιαστική εμπειρία στην εφαρμογή και καθοδήγηση του Rebirthing Breathwork.



Γνωρίστε την εισηγήτρια Μαρία Καυρολογάκη

Η Μαρία Καυρολογάκη είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και πραγματοποιεί ατομικές συνεδρίες για: άγχος/φοβίες, θλίψη, πένθος, γονείς, προβλήματα διατροφής, διεκδικητικότητα & επικοινωνία, εξαρτήσεις, ζευγάρια, οικογενειακή συμβουλευτική, παιδιά & έφηβοι.

Είναι επίσης Εκπαιδύτρια Συνειδητής Αναπνοής (Certified Rebirthing Breathwork Instructor από τον Οργανισμό GPBA) και πραγματοποιεί ατομικές συνεδρίες, ομαδικά βιωματικά εργαστήρια αυτογνωσίας και την Επαγγελματική Εκπαίδευση στην τεχνική του Rebirthing Breathwork. Επιπλέον, το Ananda Healing είναι Certified Breathwork School από τον Οργανισμό GPBA (Global Professional Breathwork Alliance)

Επιπλέον, είναι Associate Pranic Healer: ασχολείται με:

- Ολιστική θεραπεία σωματικών παθήσεων μέσα από ατομικές συνεδρίες με πρωτόκολλα θεραπείας για παθήσεις όπως: ημικρανία, γαστρεντερικές διαταραχές, αυτοάνοσα νοσήματα, αναπνευστικές παθήσεις, ενδοκρινικές παθήσεις, μυοσκελετικές παθήσεις, δερματικές παθήσεις κλπ.
- Ολιστική Ψυχο-θεραπεία σε ατομικές συνεδρίες χρησιμοποιώντας πρωτόκολλα θεραπείας για: κατάθλιψη, κρίση πανικού, φοβίες, θυμός, άγχος, θεραπεία τραύματος, διακοπή καπνίσματος, εξαρτήσεις.

Παράλληλα, διοργανώνει και συντονίζει Retreats αυτογνωσίας και προσωπικής εξέλιξης.





Επικοινωνία:



693 2239030



info@ananda.gr



www.ananda.gr



Υψηλάντου 17, Άγιοι Ανάργυροι





ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!