

Meditationslehrer/in Ausbildung



Vertiefungskurs Meditation

Essenzielle Themen für das Unterrichten der
Meditationspraxis und wichtige Impulse für das
Weiterentwickeln der eigenen Routine

Übersicht 12 Wochen Programm

Modul 1

- Einführung Atem-Meditation
- Ziel und Wirkungen der Meditation
- Meditation und Persönlichkeitsentwicklung
- Erarbeiten der täglichen Meditationsroutine

Modul 2

- Meditationsposturen – klassische Sitzpositionen, Anatomie und Körper-Geist-Verbindung
- Struktureller Aufbau der Meditation
- Motivation für Meditation
- Einführung Geh-Meditation

Modul 3

- Das Konzept von Yin und Yang – die Polaritäten
- Gesundheit und Ernährung in der Yogatradition
- Der menschliche Energiekörper: Chakras, Nadis und Prana
- Einführung Tibetische Atem-Meditation

Modul 4

- Anleiten der Meditation – die ersten Schritte
- Wurzel- und Sakralchakra
- Einführung ins Heilen mit Prana

Modul 5

- Konzept: Karma – Karma-Yoga
- Nabel- und Herzchakra
- Einführung Klangschalen und Klangmeditation

Modul 6

- Halschakra, Drittes Auge und Kronenchakra
- Geschichten aus Indien
- Aktivierungs-Meditation für das Dritte Auge

Modul 7

- Verhaltenskodex des Meditationslehrers / der Meditationslehrerin
- Yamas und Niyamas Teil 1
- Nadi-Meditation

Modul 8

- Aufbau einer Meditationslektion
- Yamas und Niyamas Teil 2

Modul 9

- Yamas und Niyamas Teil 3
- Ayurvedische Körpertypen – Vata, Pitta und Kapha
- Meditation des gegenwärtigen Momentes

Modul 10

- Yamas und Niyamas Teil 4
- Bücherempfehlungen
- Einführung Metta-Bhavana-Meditation

Modul 11

- Fragen und Antworten
- Schriftliche Prüfung der Themen Modul 1 bis 10

Modul 12

- Informationen und Tipps für die Meditationsroutine und Weiterbildung
- Abschlussvortrag – Integration der Erfahrungen, Folge deinem Herzensweg
- Abschlussritual und Diplome

Die Ausbildung umfasst 12 abwechslungsreich gestaltete Module, für welche wir uns einmal pro Woche treffen, um diese zu bearbeiten.

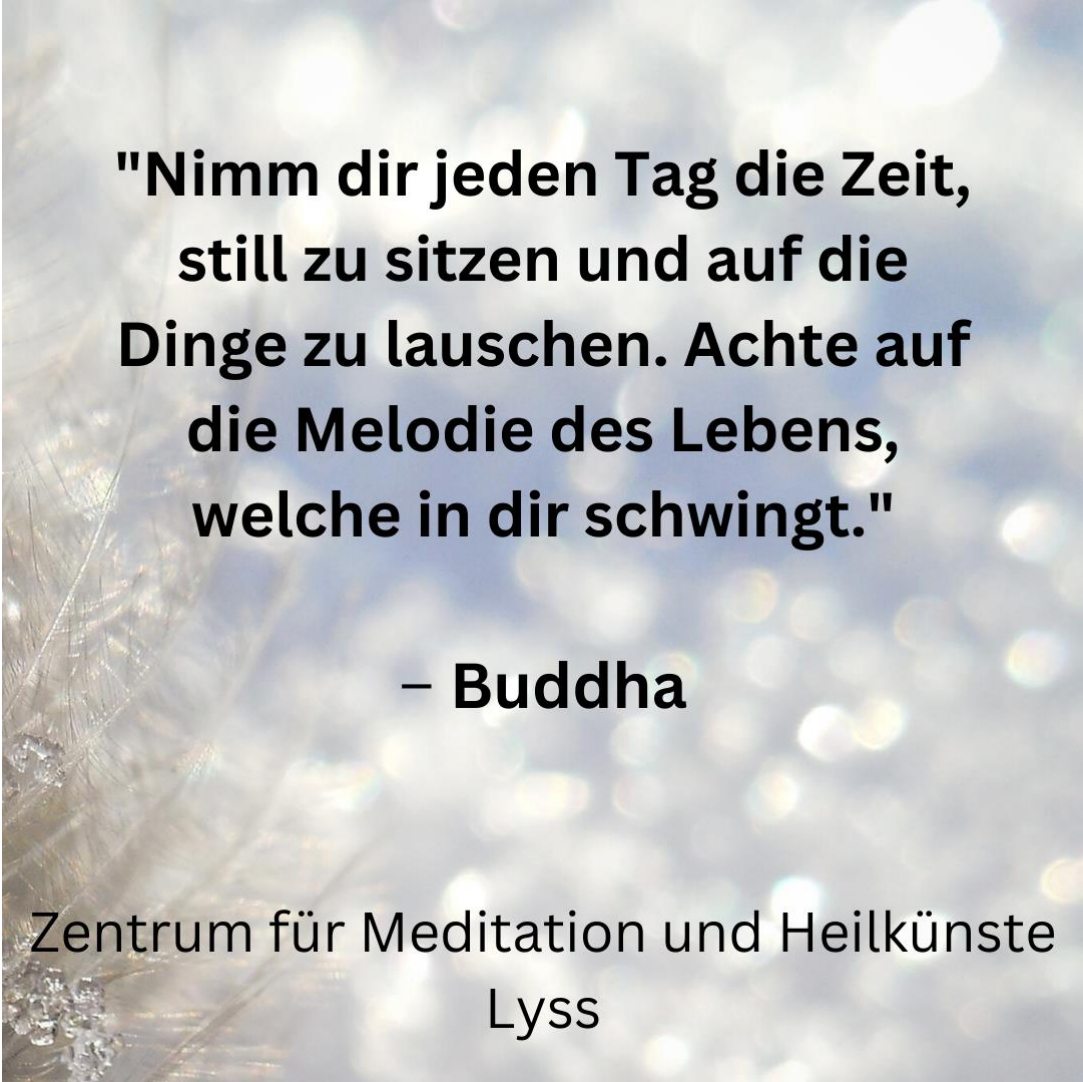
Um das **50-stündige Meditationslehrer/in Diplom** zu erhalten, wird vom Studenten/der Studentin gefordert, 20 Minuten täglich die Atem-Meditation zu praktizieren.

Optional gibt es die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen, die während der Ausbildung erklärt werden, noch tiefer in die Materie einzutauchen. Eine Übung kann z. B. Selbstreflektion zu einem bestimmten Thema oder das Führen eines Achtsamkeitstagebuches sein.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Meditationen selbst anzuleiten, was jedoch freiwillig ist.

Vorbereitung für die jeweiligen Treffen:

- Tragen bequemer Kleidung
- Notizmaterial
- optional: eigenes Meditationskissen



**"Nimm dir jeden Tag die Zeit,
still zu sitzen und auf die
Dinge zu lauschen. Achte auf
die Melodie des Lebens,
welche in dir schwingt."**

– Buddha

Zentrum für Meditation und Heilkünste
Lyss