



AUSBILDUNG

MEDITATIONS- UND
ENTSPANNUNGSTHERAPEUT*

2011 – 2012

UTA AKADEMIE





* „Entspannungstherapeut“ ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Der Begriff impliziert die Heilung von Krankheiten, was nach deutschem Recht nur Angehörigen von Berufsgruppen erlaubt ist, die zur Heilkunde zugelassen sind (Ärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten) oder einen Heilhilfsberuf erlernt haben (z.B. Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten). Wenn Sie diesen Berufsgruppen nicht angehören, steht die Primärprävention im Vordergrund und Sie können eine der folgenden Bezeichnungen wählen, die zu Ihrem beruflichen Umfeld am besten passt: Meditations- und Entspannungs-Pädagoge, -Trainer, -Berater, -Praktiker oder -Lehrer.

Inhalt

AUFBAU UND INHALT DER AUSBILDUNG	4
MEDITATIONSLEHRER	6
ATMUNG, ERDUNG UND HARA ZENTRIERUNG	8
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG UND AUTOGENES TRAINING	9
7-TAGE MEDITATIONS-RETREAT	10
MEDITATIONSBERATUNG UND KOMMUNIKATION	11
MEDIZINISCHE WIRKUNG UND ANWENDUNG VON MEDITATION IN DER THERAPIE	12
GEFÜHRTE MEDITATIONEN UND HERZMEDITATION	13
ABSCHLUSS- UND ZERTIFIZIERUNGSWOCHENENDE	13
TERMINE, PREISE, FORTBILDUNGEN	14
DIE TRAINER	15



Meditations- und Entspannungstherapeut

MIT DER WEITERBILDUNG ZUM MEDITATIONS- UND ENTSPANNUNGSTHERAPEUTEN

hat die UTA Akademie ein Berufsbild geschaffen, das den Teilnehmern die Möglichkeit gibt, präventiv oder therapeutisch zu arbeiten. Meditation ist ein zentraler Baustein – hier seien die aktiven Meditationen von Osho besonders hervorgehoben, da sie in unseren Augen in idealer Weise für die Erreichung der in der Primärprävention verfolgten Ziele geeignet sind.

IMMER DEUTLICHER SETZT SICH DIE ERKENNTNIS DURCH, dass es weitaus einfacher ist, durch geeignete Maßnahmen Gesundheit zu erhalten bzw. einer Erkrankung vorzubeugen, als gesundheitliche Beeinträchtigungen kostenintensiv zu kurieren. Mit anderen Worten: Gesundheit steht in unmittelbarem Bezug zu Bewusstheit und dem daraus hergeleiteten Handeln. Aus diesem Grunde widmen Krankenkassen der Primärprävention immer mehr Aufmerksamkeit und sind bereit, auf diesem Gebiet therapeutische Verfahren und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, Stressreduktion und Entspannung zu unterstützen.

ES IST EIN ZENTRALES ANLIEGEN DER AUSBILDUNG, dass die Teilnehmer nicht nur fähig sind, Meditationen anzuleiten und ein Verständnis von Meditation zu vermitteln, sondern auch die Meditierenden – wenn dies gebraucht und erwünscht ist – zu beraten und zu begleiten. Dies ist gerade in der heutigen Zeit von besonderer Bedeutung. Stress, Reizüberflutung, Unruhe, Hektik, körperliche Verspannungen und tiefste innere Verunsicherung wecken die Sehnsucht nach Entspannung, Stille und einfachem Sein. Je mehr das Wort Meditation in aller Munde ist, umso vielfältiger auch die Missverständnisse: Stille kann nicht erzwungen werden, sondern sie geschieht, wenn wir in Einklang mit uns selbst und unserer Natur leben. Meditation ist wie eine Medizin, die hilft, dort hin zurückzufinden.



TRAININGSINHALTE

- Meditationslehrer als Basistraining (160 Std.)
- Atmung, Erdung und Hara Zentrierung (50 Std.)
- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training (60 Std.)
- 7-Tage Meditations-Retreat (70 Std.)
- Meditationsberatung und Kommunikation (40 Std.)
- Medizinische Wirkung und Anwendung von Meditation in der Therapie (30 Std.)
- Geführte Meditationen und Herzmeditation (30 Std.)
- Abschluss- und Zertifizierungswochenende (16 Std.)

Insgesamt 456 Stunden

SOLLTEN SIE AN DER AUSBILDUNG INTERESSIERT SEIN, laden wir Sie zu einem ausführlichen Beratungsgespräch ein.

* Zusammenarbeit mit Krankenkassen: Unter bestimmten Voraussetzungen ist es mit dem Abschluss dieser übergreifenden Ausbildung möglich, nach §§ 20 und 20a Sozialgesetzbuch V mit den Krankenkassen zusammenzuarbeiten. Dies geschieht im Rahmen der Primärprävention zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Es besteht allerdings kein Rechtsanspruch auf die Abrech-

nung mit den gesetzlichen Krankenkassen. Ob Sie oder Ihre Klienten mit Krankenkassen abrechnen können, hängt von Ihrer eigenen Berufsausbildung und der jeweiligen Weiterbildung ab. Anerkannte Berufsgruppen für die Durchführung von Entspannungsverfahren sind: Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen/Sozialarbeiter, Sozialwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte, Sport-

wissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen und Heilpädagogen. Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Krankenkassen sich das Recht vorbehalten, nach eigenen Kriterien zu entscheiden, auch wenn Sie die geforderte Berufsausbildung und die Zusatzausbildung erfolgreich abgeschlossen haben.



Meditationslehrer

31. MÄRZ – 4. SEPTEMBER 2011

oder

8. OKTOBER 2011 – 17. APRIL 2012

MIT ANANDO WÜRZBURGER, SUBODHI SCHWEIZER, RAMATEERTHA DOETSCH

DIE AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEHRER ist das Basistraining für den Meditations- und Entspannungstherapeuten. Es wird ein fundiertes Verständnis und eine intensive Praxis von Meditation vermittelt. Die jahrzehntelange Erfahrung der Trainer findet Eingang in die Art und Weise, wie Meditation und Meditationstechniken dem Teilnehmer gezeigt und erklärt werden. Die Trainer gehen ausführlich auf Fragen und Probleme ein, die bei längerer Meditationspraxis auftauchen können.

WIR ZEIGEN, WIE MEDITATION GESUNDHEIT ERHÄLT, fördert und wiederherstellt. Gerade die aktiven Meditationen von Osho, einem der bedeutendsten indischen Mystiker der Neuzeit, wurden für den modernen Menschen entwickelt. Sie führen zunächst durch eine Phase von Bewegung und Ausdruck, in der sich der Meditierende von im Körper festgehaltenem Ballast des Alltags befreien kann. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein. Wir finden wieder Kontakt zu uns und zu unserem Körper. Wir können fühlen, was ihm gut tut, was er braucht, und wir erfahren und fühlen auch Grenzen, die wir achten und wahren können. So werden wir nicht Opfer von Dauerstress, Hetze und Fremdbestimmung. Meditation führt von einer problemorientierten Haltung und dem Versuch, Probleme zu beseitigen oder zu lösen, hin zu einem nicht wertenden und urteilenden Beobachten, das sieht und annimmt, was ist. Meditation weiß um die transformierende Kraft des „Bewusst“-Seins: Ohne blinden Eifer können wir allem seinen Platz geben und verlieren uns nicht in Angst, Gier oder Identifikation.

Meditation heißt auch, das Leben zu bejahen und zu feiern, und nicht Rückzug und Vermeidung.

Dieses geniale Konzept hat in den letzten 40 Jahren Hunderttausenden von Menschen die Tür zur Meditation geöffnet. In Deutschland werden Oshos Meditationen inzwischen von Volkshochschulen, Fitnessstudios, Psychosomatischen Kliniken, Krankenkassen angeboten und in der Personalentwicklung vieler Unternehmen praktiziert.

TRAININGSINHALTE

- Die fördernde Wirkung der einzelnen Meditationen auf die körperliche und seelische Gesundheit
- Anleiten von Meditationstechniken wie Kundalini-, Dynamische-, Nataraj-, Gourishankar-, Nadabrahma-, Devavani-, Prayer- und Herz-Meditation; Einführung in Stilles Sitzen (Vipassana und Zazen)
- Die drei Grundelemente: Entspanntsein; Wachsein, Nichturteilen
- Dynamik und Stille: Bewusste Aktivität und Loslassen
- Wann ist Disziplin notwendig?
- Präsenz, Begleitung und Motivation
- Welche Meditationstechnik passt zu welchem Teilnehmer?
- Klärung häufiger Fragen
- Aufbau und Durchführung eines Meditationswochenendes

Meditationslehrausbildungen in anderen Instituten, die Oshos aktive Meditationen beinhalten, mit mindestens 160 Unterrichtsstunden werden nach Absprache mit einem der Trainer anerkannt.

WAS TEILNEHMER ZU DIESER AUSBILDUNG SAGEN:

„Meditation verändert alles. Ich habe mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten und weniger Angst, mein Wissen nach außen zu tragen“.

„Ich habe gelernt, mit dem Herzen zu sehen und auf das Herz zu hören“.

„Meditation hat mein Leben verändert. Es hat mir die fünfzig Prozent fehlende Energie wieder zurückgegeben.“

„Vielen Dank für diese lehrreiche und berührende Reise die Appetit auf mehr gemacht hat.“





Atmung, Erdung und Hara Zentrierung

23. – 27. NOVEMBER 2011

MIT ANANDO WÜRZBURGER

IN DEN FERNÖSTLICHEN TRADITIONEN in China und Japan wurden seit jeher hoch entwickelte Formen der Körperarbeit und Meditation entwickelt, um Körper, Seele und Geist zu seinem optimalen gesunden Gleichgewicht zu verhelfen. In diesem Training wollen wir verstehen, wie wir durch eine Energieverteilung im Körper wieder zu einem gesunden Fluss der selbstheilenden und selbstregulativen Kräfte kommen können.

Erdung ist die Basis für einen gesunden Energiefluss im Körper. Kommen wir in Stress oder starke Angst, verlieren wir im wahrsten Sinne „den Boden unter den Füßen“. So ist Erdung ein Weg zu lernen „auf dem Teppich zu bleiben“. Durch die Erde nehmen wir Kraft auf und können wiederum Spannung und Stress ableiten.

Im Hara, japanisch für Bauch, befindet sich unser physisches, spirituelles, mentales und emotionales Gleichgewicht. Zentrieren wir uns im Hara, schließen wir uns an eine innere Kraftquelle an. Sie wurzelt in der Ruhe und Stille unseres Zentrums. Ist das Hara im guten energetischen Fluss, funktioniert die Selbstregulation des Körpers optimal. Wir können durch Hara Bewegungs- und Atemtechniken und Zentrierung emotionalen Zuständen im Körper Raum geben und sie in die Entspannung bringen. Die emotionale Energie transformiert sich und bereichert unseren Körper.

DER ATEM VERBINDET DEN KÖRPER mit dem Spirituellen, dem Geist, und trägt das Prana, die kosmische Lebensenergie, durch den Körper. Er hilft uns auch, mehr Achtsamkeit in den Körper zu bringen. Über den Atem können wir die Psyche ins Gleichgewicht bringen, die Gehirnströme positiv beeinflussen und den Geist in die Ruhe bringen.

Wir werden einfache Übungsreihen erlernen, die für jeden geeignet sind. Einzelne Elemente daraus können Klienten als tägliche Übungen mitgegeben oder im Kontext eines Seminars eingesetzt werden.

MEDITATIONEN UND ÜBUNGEN

- Die Mitte: Verbindungen zu Himmel und Erde
- Hara Atmung
- „Eisernes Hemd“ aus dem Qi Gong
- Erdende und zentrierende Bewegungen aus dem Tai Chi und Qi Gong
- Hara Meditation
- No-Dimension Meditation
- Mandala Meditation



Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training (Entspannungstrainer)

13. – 15. JANUAR 2012 UND 24. – 26. FEBRUAR 2012

MIT ANDREA TRAUT

DAS ERLERNEN EINES ENTSPANNUNGSVERFAHRENS führt zur Erhaltung und Steigerung der Gesundheit und Lebensqualität. Vielen Stresssymptomen kann durch Präventionsmaßnahmen vorgebeugt werden, sie können gelindert oder sogar beseitigt werden.

Diese fundierte Ausbildung befähigt den Entspannungstrainer Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training fachkompetent zu unterrichten, die Teilnehmer zu begleiten und eventuell auftretende Probleme im Lernprozess positiv zu unterstützen.

DIE TEILNEHMER DES TRAININGS werden durch die theoretische Vermittlung und die Selbsterfahrung in den begleitenden praktischen Übungen an die jeweilige Entspannungsmethode herangeführt.

In den einzelnen Unterrichtseinheiten wird das jeweilige Entspannungsverfahren vorgestellt, erarbeitet und geübt.

Nach Abschluss der Weiterbildung ist man in der Lage, Entspannungskurse zu erarbeiten, vorzubereiten, durchzuführen und die jeweiligen Entspannungsmethoden zu lehren und zu vermitteln.



7-Tage Meditations-Retreat „I Celebrate Myself“

3. – 9. APRIL 2012

MIT RAMATEERTHA DOETSCH UND SUBODHI SCHWEIZER

MIT DEM WORT „RETREAT“ ASSOZIIEREN WIR alle möglichen Vorstellungen und Inhalte. Abgesehen von der Vorstellung, dass es mit Rückzug, Alleinsein und Nicht-gestört-Werden zu tun hat, denken wir auch an eine Diät; Verzicht, Askese, Disziplin und Anstrengung gehören, wie auch immer, dazu.

In der Ausbildung zum Meditations- und Entspannungstherapeuten hat das Retreat jedoch nur einen Sinn: Es führt in die Welt des ‚Nichtstuns‘ und in die Entspannung.

NACHDEM DER HERZMUSKEL SICH KONTRAHIERT HAT und damit das Blut in den Körper pumpt, erschlafft er und füllt sich wieder mit Blut auf. Es gehört zu seiner gesunden Funktion, in diesem Rhythmus aus Aktion und Entspannung zu schwingen. In unserem Alltag haben wir diese Balance verloren. Es ist, als würde sich unser Herz permanent zusammenziehen, um das Blut in die Peripherie zu pumpen, und dann nicht erschlaffen, um sich wieder zu füllen. Oder als ob wir immer wach sein und uns nicht die Zeit zum Schlafen und Ruhen geben wollten. Wir sind so mit unserem Handeln, unserer Aktion identifiziert, dass wir das Nichtstun vermeiden, aus Angst davor, dann unterzugehen. In diesem Retreat geben wir der Stille und dem Nichtstun Raum, um die Balance wiederherzustellen.

WIR WIDMEN UNS DER ÄLTESTEN FORM DER MEDITATION: dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Wir erlauben uns, uns hinzusetzen, nichts zu tun und einfach nur aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt einfach so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln. Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert sind. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unseren Mustern und Gewohnheiten und den damit einhergehenden Spannungen sind. Wir werden feststellen, dass das Retreat ein kraftvoller Prozess ist, der uns erlaubt, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen. Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen. Interviews während des Retreats unterstützen in diesem Prozess. Es ist eine grundlegende Erfahrung für jeden, der auf dem Weg der Meditation ist und Meditation vermitteln will.

TRAININGSINHALTE

- Anleitung zum „Stillen Sitzen“
- Vermittlung tiefer Meditationserfahrung

Meditationsberatung und Kommunikation

TEIL 1: 19. – 20. MAI 2012

TEIL 2: 8. – 9. SEPTEMBER 2012

MIT SUBODHI SCHWEIZER

AUF DEM WEG DER MEDITATION begegnen wir nicht nur Momenten von Raum, Stille und Präsenz, sondern auch Momenten von Widerstand, Unruhe und Gedanken. Wenn Meditierende auf solche Hürden treffen, geben sie entweder auf oder suchen sich entsprechende Unterstützung.

IN DER MEDITATIONSBERATUNG gehen wir auf die inhaltlichen Aspekte von Meditation ein. Es wird ein Verständnis über die unterschiedlichen Prozesse, die durch Meditation in Bewegung kommen, vermittelt. Das Erkennen der Tricks und Fallen des Verstandes öffnet einen Raum von Präsenz und Akzeptanz und unterstützt den Meditierenden in die Haltung des Beobachtens zurückzufinden. Dabei geht es nicht darum, irgendetwas „wegzureden“ oder zu unterdrücken, sondern vielmehr alles einzuladen, die Dinge anzunehmen, wie sie sind und wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen.

DAZU BEDARF ES AUCH EINER KLAREN UND LIEBEVOLLEN KOMMUNIKATION. Eine geschulte Wahrnehmung erlaubt uns ‚die gleiche Sprache zu sprechen‘ und den Anderen wirklich beraten zu können. Es braucht auch ein Bewusstsein über unsere eigenen Ideen und Konzepte, die wir über Meditation haben, um sie in der Beratung und Kommunikation nicht einfach auf den Anderen zu übertragen.

Ein grundlegendes Verständnis von zwischenmenschlicher Kommunikation und einfache Werkzeuge helfen dabei, Missverständnisse zu vermeiden und den Meditierenden inhaltlich und emotional auf seinem Weg und der Meditation zu begleiten.



WAS TEILNEHMER ZU DIESER AUSBILDUNG SAGEN:

„Das Seminar hat mir Sicherheit, Mut und Motivation vermittelt. Die Lebendigkeit und Herzlichkeit hat mir gut gefallen.“



Medizinische Wirkung und Anwendung von Meditation in der Therapie

6. – 8. JULI 2012

MIT DR. PETER MANTELL UND RAMATEERTHA DOETSCH

IN DEN LETZTEN JAHREN HAT DIE FORSCHUNG in Bezug auf Meditation erstaunliche Entdeckungen gemacht und wichtige Erkenntnisse gewonnen. Auf welchem Gebiet auch immer – sei es die Untersuchung des meditierenden Gehirns, das Gebiet der Neurophysiologie, der Neurobiologie, der Neurobiochemie und der Psychologie –, es wird immer deutlicher, dass Meditation einen die Gesundheit erhaltenden und die Heilung fördernden Effekt hat. Nicht zuletzt hat dieses Wissen dazu geführt, dass Krankenkassen beginnen, meditative Praxis als Präventionsmaßnahme zu fördern.

IN DIESEN 3 TAGEN WOLLEN DIE BEIDEN TRAINER (Peter Mantell, Psychiater, und Ramateertha Doetsch, Arzt) Einblicke in diese Erkenntnisse vermitteln. Sie wollen ein Verständnis dessen, was durch Meditation im Körper – insbesondere im Gehirn und dem gesamten Nervensystem – und in der Psyche geschieht, vermitteln. Dieses Wissen ist hilfreich für die Arbeit mit Menschen, die durch therapeutische Prozesse gehen und/oder meditieren. Meditative Praxis und das Vermitteln von Wissen und Verständnis werden in diesen drei Tagen einander ergänzen und unterstützen.

WAS WISSENSCHAFTLER ZU MEDITATION SAGEN:

„Meditation senkt den Stoffwechsel, reduziert den Herzschlag und beruhigt die Atmung. All dies weist darauf hin, dass sich der Körper während der Meditation regeneriert und erholt.“

„Meditierende berichten in entsprechenden Studien von einem grundlegenden Wandel ihrer Einstellungen hin zu einer Betonung von persönlicher Entwicklung und spiritueller Erfüllung anstelle von eher materiellen Zielen.“

Geführte Meditationen und Herzmeditation

5. – 7. OKTOBER 2012

MIT TURIYA HANOVER

ALS MEDITATIONS- UND ENTSPANNUNGSTHERAPEUT IST ES WICHTIG zu lernen, Worte, Stimme und Musik so bewusst und effektiv wie möglich einzusetzen, um eine Atmosphäre zu kreieren, in dem der Andere sich öffnen, vertrauen und zum stillen Beobachter werden kann.

IN DIESEM TRAINING SCHAUEN WIR UNS AN, wie wir unsere Sprachwahl bestmöglich mit Ton und Einsatz des Körpers harmonisieren können, um Präsenz und Weite des wertvollen Zustandes von Nicht-Tun zu vertiefen. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Möglichkeiten und Formen der Kommunikation und erforschen, welche unsere Fähigkeit zu leiten am besten unterstützen. Im Zuge des Trainings lernen wir kleine geführte Meditationen zu entwickeln, die für einen tiefen und bewussten Rahmen sorgen, in dem Meditation geschehen kann. Dabei arbeiten wir speziell mit Übungen für die Öffnung des Herzens.

TRAININGSINHALTE

- Anleitung von Geführten Meditationen
- Sprachwahl, Ausdruck von Stimme und Körper
- Herz-Meditationen

Abschluss- und Zertifizierungswochenende

3. – 4. NOVEMBER 2012

MIT RAMATEERTHA DOETSCH UND SUBODHI SCHWEIZER

DIESE BEIDEN TAGE DIENT DER INTEGRATION UND REFLEXION DER GESAMTEN AUSBILDUNG.

Was immer an „losen Enden“ oder auch an offenen Fragen noch Raum und Aufmerksamkeit braucht, findet hier seinen Platz. Dazu gehören in erster Linie persönliche Fragen aber auch Informationen über die neuesten Entwicklungen im Bezug auf die Zusammenarbeit mit Krankenkassen und Rechtsfragen auf diesem Gebiet.

Den Abschluss bildet die Vergabe der Zertifikate.



Übersicht/Termine

■ Meditationslehrer 2011

31. März – 3. April 2011 mit Ramateertha Doetsch

19. – 22. Mai 2011 mit Subodhi Schweizer

21. – 24. Juli 2011 mit Anando Würzburger

1. – 4. September 2011 mit Subodhi Schweizer

oder

■ Meditationslehrer 2011/2012

8. – 11. Oktober 2011 mit Anando Würzburger

1. – 4. Dezember 2011 mit Subodhi Schweizer

26. – 29. Januar 2012 mit Anando Würzburger

14. – 17. April 2012 mit Ramateertha Doetsch

Preis: € 1.650,- pro Training.

■ Atmung, Erdung und Hara Zentrierung

23. – 27. November 2011

mit Anando Würzburger

Preis: € 550,-

■ Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training (Entspannungstrainer)

13. – 15. Januar 2012 und 24. – 26. Februar 2012

mit Andrea Traut

Preis: € 660,-

■ 7-Tage Meditations-Retreat

3. – 9. April 2012

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Preis: € 770,-

■ Meditationsberatung und Kommunikation I

19. – 20. Mai 2012

mit Subodhi Schweizer

■ Medizinische Wirkung und Anwendung von Meditation in der Therapie

6. – 8. Juli 2012

mit Dr. Peter Mantell und Ramateertha Doetsch

Preis: € 330,-

■ Meditationsberatung und Kommunikation II

8. – 9. September 2012

mit Subodhi Schweizer

Preis: € 440,- für Teil I und Teil II

■ Geführte Meditationen und Herzmeditation

5. – 7. Oktober 2012

mit Turiya Hanover

Preis: 330,-

■ Abschluss und Zertifizierung

3. – 4. November 2012

mit Ramateertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Beginn jeweils am ersten Tag um 10.00 Uhr

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar.

Gesamtpreis bei kompletter Zahlung zu Beginn der Weiterbildung: € 4.530,- (€ 300,- Preisvorteil gegenüber Einzelbuchungen)

Gesamtbuchung nach dem ersten Abschnitt noch möglich.

Gesamtpreis ohne Meditationslehrer: € 2.880,-

(für diejenigen, die den Meditationslehrer bereits gemacht haben)

Ratenzahlung für Gesamtbuchung:

pro Teil € 320,- zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

(alle Preise inkl. Unterrichtsmaterial und Unterkunft im Seminarraum, wenn gewünscht.)

20% Ermäßigung für Studenten und Auszubildende.

■ Kostenlose Informationsveranstaltung:

18. September 2011 um 16:00 Uhr (Tag der offenen Tür)

Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung im Modulsystem individuell zu gestalten. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere Seminarkoordination (Tel. 0221-933 33 40).

■ Weiterführende Module

Für Absolventen des Trainings bieten wir weitere Fortbildungen an, die sich auf besondere Schwerpunkte im Zusammenhang mit Meditation und Entspannung konzentrieren.

- Präsentations- und Interaktionstraining
- Conscious Living
- Atmung, Erdung und Hara Zentrierung II
- Understanding Stress and Burn-out

Weitere Informationen über unsere Seminarkoordination.

Die Trainer



Anando Würzburger



Andrea Traut



Dr. med. Peter Mantell



Ramateertha Doetsch



Subodhi Schweizer



Turiya Hanover

Anando Würzburger

entwickelte die Hara Awareness® Massage. Ausgebildet in Counseling, Primärarbeit, Shiatsu, Psychic Massage, Esoteric Science, Atemarbeit, Qi Gong und Traumarbeit nach Peter Levine. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Verbindung östlicher meditativer Körperarbeit mit westlichem psychologischem Verständnis. Sie leitet Seminare und Weiterbildungen an verschiedenen Schulen und Instituten in Europa und an der Osho School for Centering und Zen Martial Arts in Pune, Indien (von 1987 bis 2001). Seit 1982 ist sie Mitglied des UTA Therapeutenteams.

Andrea Traut

Arzthelferin. Ausbildungen in Gesundheits- und Entspannungspädagogik und in psychologischer Beratung. Sie arbeitet als Dozentin im Bereich ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für angehende Arzthelferinnen und leitet Kurse und Ausbildungsseminare für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung an verschiedenen Instituten.

Dr. med. Peter Mantell (Gavaksha)

Facharzt für Psychosomatische Medizin

und Psychotherapie. Meditationsleiter. Er hat eine fundierte Ausbildung in Systemischer Therapie, Körpertherapie, Hypnose, Spirituelles Coaching und Psychoanalyse. Ayurveda-Ausbildungen in Deutschland und Indien. Niedergelassen als Arzt in Köln mit Schwerpunkt Psychotherapie. Besonders liegt ihm am Herzen, westliche Psychotherapie mit Spiritualität und der Lehre des Ayurveda zu verbinden: Meditation, Energie- und Ernährungsmedizin sind dabei wesentliche Elemente.

Ramateertha Doetsch

Arzt und Therapeut, seit 1976 Schüler Oshos. Ausbildung in Massage, Atem- und Körperarbeit, Counseling, Psychic Massage, Primärtherapie, Familientherapie nach Bert Hellinger und Traumheilung nach P. Levine. Er ist anerkannter Lehrtherapeut/Lehrtrainer der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen. Ramateertha gründete das Anand Sagar Meditationszentrum, Vorgänger des UTA Instituts. Er leitet Seminare in ganz Europa, gehört zum Therapeutenteam des Osho UTA Instituts und der UTA Akademie und bildet Therapeuten aus.

Subodhi Schweizer

Ausgebildet in unterschiedlichen Massagetechniken, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra und Somatic Experiencing nach Peter Levine. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA Instituts und der UTA Akademie und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens.

Turiya Hanover

leitet seit 1973 weltweit Gruppen und Trainings zur persönlichen Weiterentwicklung. Turiya ist ausgebildet in Gestalt, Bioenergetik, Psychodrama, Familientherapie (V. Satir), NLP, Hypnose, Traumatherapie, Ich-Psychologie, Familienstellen, Enneagramm. In ihrer Arbeit bringt sie grundlegende Hilfsmöglichkeiten zur Lösung heutiger Probleme für ihre KlientInnen ein und hilft ihnen bei der eigenen Transformation und Heilung und dabei, zu entdecken, wer sie wirklich sind: keine konditionierten, gequälten Menschen, sondern grandiose, kostbare Wesen des Lichts und der Liebe.

UTA

A K A D E M I E

**Aus- und Weiterbildung
für Körper, Geist & Seele**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Info u. Buchung Telefon 0221/933 33 40

info@uta-akademie.de, www.uta-akademie.de