

## MeditationslehrerIn

### Ausbildung – Meditation erfahren, anleiten und begleiten

Datum: **20.01.2022 - 19.06.2022**

Dauer: 22

Leitung: **Anando Würzburger** , **Ramateertha Doetsch** , **Subodhi Schweizer**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **1.450,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### Seminarbeschreibung

Stress, Reizüberflutung, Unruhe, Hektik, körperliche Verspannungen und innere Verunsicherung wecken die Sehnsucht nach Entspannung, Stille und einfachem Sein. So ist Meditation mehr als nur Stressbewältigung. Es bedeutet ein tiefes Loslassen von der Peripherie und ein nach Hause kommen zu sich selbst, in der eigenen Mitte.

Es ist das besondere Anliegen der TrainerInnen, dass die Teilnehmenden ihre Erfahrung mit Meditation vertiefen und dadurch mehr Bewusstheit für die Fragestellungen und Schwierigkeiten von Meditierenden erlangen. Das ermöglicht es ihnen, andere Meditierende zu begleiten und zu beraten.

### Ansatz

Im Mittelpunkt stehen aktive Meditationen, die modernen Menschen den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein erleichtern. Sie gehen zurück auf Osho, dessen Philosophie und Meditationspraxis es war, östliche Ansätze an die hektische

Wirklichkeit des Westens anzupassen und in den modernen Alltag zu integrieren. Anders als beim traditionellen Stillen Sitzen führen aktive Meditationen zunächst durch eine Phase von Bewegung oder Ausdruck, in der sich die Meditierenden von der im Körper festgehaltenen Anspannung des Alltags befreien können.

Aktive Meditationen eignen sich ideal zur Prävention und Gesundheitsförderung. Sie lassen sich in Entspannungskurse an psychosomatischen Kliniken, Volkshochschulen oder Fitnessstudios sowie in private und berufliche Seminarangebote integrieren. Studien zur Wirksamkeit von Meditation sind Bestandteil der Unterlagen.

## **Inhalte**

- Aktive Meditationen wie z. B. Kundalini, Dynamische, Nadabrahma, Devavani, Nataraj, Gourishankar, Prayer, Chakra-Breathing
- Stilles Sitzen
- Begleitung bei Fragen und Schwierigkeiten in der Meditationspraxis
- Erkenntnisse der aktuellen Meditationsforschung
- Daten und Fakten zur Wirksamkeit (Unterlagen)
- Anwendung und Integration von Meditation in Prävention, Gesundheitsförderung, Lebenspflege und Therapie

## **Terminübersicht**

Die Ausbildung besteht aus drei Abschnitten mit jeweils vier Tagen; in jedem Abschnitt gibt es eine 24- stündige Stillephase, in der verschiedene Meditationen praktiziert werden, ohne dass gesprochen wird oder andere Ablenkungen erfolgen sollten.

**20. - 23. Januar 2022** mit Subodhi Schweizer

**07. - 10. April 2022** mit mit Anando Würzburger

**16. - 19. Juni 2022** mit Ramateertha Doetsch

Beginn jeweils am ersten Tag um 10:00 Uhr.

## **Voraussetzungen**

Teilnahme an einem Meditationswochenende im UTA Institut und ein Vorgespräch mit der Seminarleitung.

## **Zielgruppe**

Die Ausbildung richtet sich an alle, die in medizinisch-therapeutischen, beratenden oder sozialen Berufen tätig sind. Außerdem sind alle eingeladen, die einfach einen tiefen Meditationsprozess durchlaufen wollen oder Meditation in ihr Leben integrieren möchten.

Die Ausbildung als MeditationslehrerIn ist gleichzeitig ein Modul der aufbauenden Ausbildung als Meditations- und EntspannungstherapeutIn und Voraussetzung für die Zertifizierung als Meditations- und EntspannungstherapeutIn.

## Info

Anando Würzburger über die Ausbildung zur/m MeditationslehrerIn

{"preview\_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video\_embed\_wysiwyg\_preview/public/video\_thumbnails/xxrpd\_qa9xA.jpg?itok=Q5XV

Video (Responsiv)."}]