

Ausbildung zum Meditationsexperten

Bildungsurlaub

Die unterschiedlichen Meditationstraditionen bieten systematische Wege an, um Selbstvertrauen, Gelassenheit und innere Ruhe zu erreichen. Die Philosophie, die hinter diesen Traditionen liegt, zusammen mit der Meditationspraxis ermöglichen es, dieses Wissen in den Alltag zu integrieren.

Die Wissenschaft hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten dieses Jahrtausende alte Wissen in unzähligen Studien erforscht und belegt, dass Meditation und Achtsamkeitspraktiken exzellente Methoden sind, Stresserkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen und sie auch therapeutisch zu behandeln.

In dieser Ausbildung werden methodisch verschiedene Wege aus den Bereichen der indischen Philosophie des Yoga, des Buddhismus und der heutigen westlichen Welt vorgestellt und die wesentlichen Übungen dazu praktiziert, um das Projekt Befreiung des Geistes für mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit zu beginnen und erfolgreich zu meistern.

In einem Online-Teil wird Ihnen die Philosophie, die hinter den unterschiedlichen Meditationstraditionen steht, nahe gebracht. In einer Kompaktwoche werden die theoretischen Inhalte in die Praxis umgesetzt und Achtsamkeitspraktiken sowie Meditationstechniken aus den verschiedenen Schulen geübt.

Der Philosophie-Online-Teil besteht aus 6 Modulen á 5 ca. einstündigen Video-Einheiten inkl. umfangreichem Skript. Sie können sich die Bearbeitung dieser insgesamt 30 Lektionen selbst einteilen. Wir empfehlen, nicht mehr als eine oder zwei Lektionen pro Tag zu absolvieren. Der Online Teil wird mit einem Quiz mit je einer Frage pro Lektion abgeschlossen. Zusätzlich laden wir Sie ein, sich zu jedem Modul eine Meditation (10 Min., stichpunktartig) zu überlegen. Eine eigene Meditation kann dann ggf. in der Kompaktwoche selbst angesagt werden.

Das Praktizieren und Erleben der Meditation steht in allen Traditionen im Mittelpunkt. In der Kompaktwoche werden daher Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus den Traditionen des Yoga und des Buddhismus und der modernen Meditation vorgestellt, angeleitet, geübt und erlebt.

Grundlage dafür ist das Wissen aus dem Philosophie-Online-Teil. Das Absolvieren vor der Praxiswoche ist daher sinnvoll, aber nicht unbedingt notwendig.

Seminarnummer:	824222
Termin:	05.-09.09.2022, Kompaktwoche (Mo-Fr) + 30 Online-Lektionen
Ort:	Köln, Ebertplatz 9
Preis:	1580,00 € Frühbucher-Rabatt: 10% (158,00 €) bei Buchung und Zahlungseingang bis 2 Monate vor Ausbildungsbeginn. (Kombi-Preis mit Meditations-/Achtsamkeitskursleiter Ausbildung „Sixpack im Kopf“ 2500,00 € möglich)
Seminarleitung:	Nicole Roewers Florian Heinzmann
Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) kombiniert in seinen Seminaren Humor, Wissen und Hingabe. Er ist von allen Krankenkassen anerkannter Yoga- und Meditationslehrer. Sechs Jahre lebte er als ordinerter Mönch in Klöstern in Deutschland und Indien. Er leitet Yoga- und Meditationslehrerausbildungen und gibt Workshops in ganz Deutschland.	
Nicole Roewers (M.A., Jahrgang 1972) ist Yogalehrerin, Coach und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (IfSE). Sie ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema Glück. Davor hat sie 13 Jahre als Fernsehjournalistin und TV-Moderatorin gearbeitet.	
Beide sind u.a. Autoren des Buches „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“ Und dem dazugehörigen Audiokurs.	
Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.	
Leistungen: Bereitstellung von 30 Online-Lektionen, Durchführung der Kompaktwoche, seminarbegleitende Unterlagen.	
TeilnehmerInnenzahl: 6-16	

In Kombination mit der Meditations-/Achtsamkeitskursleiter-Ausbildung „Sixpack im Kopf“ können Sie sich auch zum/r Meditations-/Achtsamkeitslehrer/in („Meditation Master“) ausbilden lassen. Daten und weitere Informationen finden Sie auf der LIW-Seite und unter unity-training.de.

Unterrichtsinhalte

- Philosophie der Meditationstraditionen des Yoga, des Buddhismus und der modernen Meditation (**Online-Teil**)
- Achtsamkeitsübungen und Meditationspraxis der verschiedenen Traditionen (**Kompaktwoche**)
 - Meditation und Wissenschaft
 - Konzentration bis an die Grenze des Möglichen (Patanjali-Yogasutras)
 - Umgang mit Herausforderungen im Leben, Handeln im Alltag (Bhagavad Gita)
 - Selbstvertrauen und inneres Gleichgewicht erlangen (Veda und die Upanishaden)
 - Selbstermächtigung und Gelassenheit finden auf dem Praxisweg des Buddha
 - Zum Schöpfer des eigenen Lebens werden – moderne Meditation

Die Teilnehmenden erhalten einen umfangreichen Überblick über die Philosophie, die hinter den verschiedenen Meditationstraditionen steht.

Anschließend wird das theoretische Wissen in der Kompaktwoche in praktischen Übungen umgesetzt und vertieft. Diese umfassen Mantra-Meditation, geführte Visualisierung, Sakshi Bhav-Meditation (Beobachtung), buddhistische Zen-Übungen, wie Kin-hin (Gehmeditation), Koans (Rätsel) und Haikus (Kurzgedichte).

Den theoretischen Hintergrund erarbeiten sich die Teilnehmer online selbstständig anhand von 30 zur Verfügung gestellten Video-Lektionen.

In der Kompaktwoche werden praktische Übungen selbst probiert und erfahren. Die Teilnehmer lernen zusätzlich selbst Meditationen anzuleiten.

Sie erhalten ein Umfangreiches Skript zum Philosophie-Teil und weiteres Material zur Praxis in der Kompaktwoche.

Die Ausbildung hat 100 Unterrichtseinheiten. Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat „Meditation Expert (UT)“!

In Kombination mit der Meditationskursleiter-Ausbildung „Sixpack im Kopf“ können Sie sich auch zum/r Meditationslehrer/in („Meditation Master UT“, 100 UE) ausbilden lassen. Daten und weitere Informationen finden Sie auf der LIW-Seite und unter unity-training.de.

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 21 Jahre, regelmäßige Meditationspraxis.

Die Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ein bis zwei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Seminarziele

Ziel der Ausbildung ist das Erlernen unterschiedlicher Meditationstraditionen und -praktiken und die Kompetenz, diese in Alltag und Beruf einzusetzen, um auf diese Weise Stresserkrankungen vorzubeugen und ein glücklicheres, ausgeglichenes Leben zu leben.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und wird in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. ist anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten, z.B. in Form eines Bildungsschecks oder einer Bildungsprämie. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln

Sonstiges

Sollte das Seminar aufgrund von Corona o.ä. nicht vor Ort stattfinden können, wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

Unity Training
Studio für Achtsamkeit und Glück
Ebertplatz 9, 50668 Köln
Telefon: 0221 99558126
E-Mail: info@unity-training.de