

# »Meditationsleiter-Weiterbildung

(3/4)«

07.02. – 09.02. | 06.03. – 08.03. | 21.05. –  
24.05. | 28.08. – 30.08.2020 in Oberusel

## Jahreskurs Feb. – Aug. 2020

Meditation ist sowohl das wirksamste als auch das nachhaltigste Mittel gegen Stress!

Die Forschungen der Neurowissenschaften, der Mind-Body-Medizin, der Immunologie und der Psychologie belegen eindeutig und eindrücklich, dass das Erlernen meditativer Techniken dem vegetativen Nervensystem erlaubt, sich immer wieder anzupassen und alle Organsystem so zu regulieren, dass Regeneration und Heilung möglich werden bzw. der Zustand unserer körperlichen und geistigen Gesundheit gefördert wird (Salutogenese).

Die WHO deklarierte jüngst „Stress als die gefährlichste Seuche des 21. Jahrhunderts“ ! Er gilt als wesentliche Ursache für einen Großteil der lebensbedrohenden Erkrankungen, die heute weltweit auftreten und mehr Todesfälle verursachen, als alle Infektionskrankheiten zusammen. So wird verständlich, dass viele Menschen den Wunsch verspüren, Methoden der Meditation zu erlernen. Trotz bester Absichten und hoher Motivation ist jedoch gerade bei Meditations-Kursen oder Meditations-Programmen die Abbrecherquote extrem hoch (über 80%!!!).

Woran liegt das?

Es liegt vor allem daran, dass geeignete methodisch-didaktische Konzepte fehlen, also gewissermaßen eine »Fachdidaktik der Meditation«. Die Erfahrung zeigt, dass ein niedrigschwelliges Schritt-für-Schritt-Programm Wege und Schrittsteine aufzeigt, die es möglich machen, den Geist ganz allmählich so zu schulen, dass er stabiler und ruhiger werden kann.

Die Meditationsleiter-Ausbildung basiert auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, der Mind-Body-Medizin, der Psycho-Neuro-Immunologie, der positiven Psychologie und der Neuro-Didaktik.

Die ausgewählten Meditationsformen, die sowohl theoretisch wie praktisch vermittelt werden, basieren auf den Quellentexten der verschiedenen Yoga-Traditionen (Yoga-Sutra, Hatha-Yoga-Pradipika, Bhagavadgita) und der buddhistischen Yoga-Lehren.

Ziel der Ausbildung ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, einen Einführungskurs in die Yogameditation zu geben und ihre Teilnehmer dabei in jeder Hinsicht sachkundig und einfühlsam zu begleiten.

## Themen der Weiterbildung:

### A Theorie

- Kenntnis verschiedener – auch für Anfänger geeigneter – Formen der Yoga-Meditation
- Erfahrung unterschiedlicher gegenständlicher (Yantra, Visualisierungen, Atem) und nicht-gegenständlicher (Beobachter werden) Meditations-Objekte des Yoga
- Unterscheidung geführte und freie Meditation
- Stufen der Meditation
- Wirkungen der Meditation auf die Körpersysteme (besonders das Nervensystem, den Atem und das Herz-Kreislauf-System) und die Psyche
- Vorsichtshinweise und Gegenanzeigen
- Hindernisse auf dem Weg zur Meditation (Gründe erkennen, warum die Abbrecherquote so hoch ist) und konkrete Lösungsvorschläge
- Bedeutung der wesentlichen Fähigkeiten, die Meditation ermöglichen (Status des Beobachters, Achtsamkeit, Mitgefühl & Selbstmitgefühl)

### B Eigene Praxis

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen in die Meditation (Geistesschulung)
- Erkennen und Definieren der eigenen Absichten (sankalpa) und Bestärken der intrinsischen Motivation (Kriya-Yoga gemäß Yoga Sutra II, 1.)
- Einüben einer meditativen Asana-Praxis und einer passenden Sitzhaltung
- Schulung der Aufmerksamkeit
- Schulung der Innenwahrnehmung (Propriozeption)
- bezogen auf den Körper (Atem, Körperspannung)
- bezogen auf Gedanken (und ihre Auswirkungen auf den Körper & den Atem)
- Entspannungstechniken für Körper & Psyche (vor allem vermittelt über den Atem)
- Schulung der Achtsamkeit (des nicht-wertenden Gewahrseins, des Beobachters)

## C Lehr-Praxis

- Aufbau eines Kurses „Meditation für Anfänger“ bzw. „Einführung in die Yoga-Meditation“
- Sprachliche Gestaltung eines Meditationskurses (Wortwahl und Stimmklang (Gastdozentin Margarete Seyd))
- Lehrproben mit Feedback

Der Kurs umfasst ca. 100 UE á 45 Minuten, aufgliedert in:

- meditative Techniken in Asana & Pranayama
- geführte und freie Meditation
- Yogaphilosophie
- medizinische Grundlagen
- Psychologie
- Fachdidaktik
- Unterrichtspraxis

### **Voraussetzungen:**

Eigene Yogaerfahrung, Erfahrung im (auch im sporadischen) Unterrichten von Yoga

### **Kurszeiten:**

Fr: 16.30 – 19.30 h

Sa: 09.00 – 12.45 h · 14.30 – 18.15 h

So: 09.00 – 12.00 h · 12.45 – 14.15 h

am 21.05. & 22.05.2020: 09.00 - 12.45 h · 14.30 - 18.15 h

**Kursleitung:** Anna Trökes



### **Seminarort:**

Flowing Om

Krebsmühle 1

61440 Oberursel/Frankfurt