

## **Information: Ausbildung zum Meditationskursleiter**

### **Meditation als Kraftquelle**

Immer mehr Menschen nutzen Meditation im täglichen Leben als wichtige Kraftquelle, um innere Ruhe zu finden, ihre Lebensenergie zu stärken, ihre Persönlichkeit zu erkennen, ihr Bewusstsein zu erweitern.

Meditation steigert innere Harmonie, verbessert die Konzentration und fördert die Bewusstseinsentwicklung nachhaltig.

### **Warum Meditation?**

Der Wunsch zu lernen, zu wachsen, unser Bewusstsein zu verändern und unsere inneren Grenzen zu überwinden ist in uns angelegt. Wir lernen, studieren, lassen uns ausbilden, erlangen vielfältige Fertigkeiten. Vor allen Dingen trainieren wir unseren Verstand, unseren Körper, achten auf gesunde Ernährung und bemühen uns, unsere Gesundheit zu stabilisieren.

Langsam langsam streben wir auch danach, achtsam und liebevoll zu werden, uns frei zu machen von Vorurteilen und Schubladendenken. Wir begeben uns Schritt für Schritt auf „den Weg“. Wir beginnen darüber nachzudenken, dass es eine spirituelle Wirklichkeit geben könnte, die nicht in Schulen und anderen Ausbildungsstätten gelehrt wird. Diese spirituelle Wirklichkeit birgt Freude, innere Freiheit, ist vereinend und ganz. Danach sehnen wir uns.

Intuitiv wissen bereits viele, dass es dabei auch darum geht, sich von den Fesseln des Egos zu befreien. Unser Bedürfnis nach Ausrichtung bringt uns zur Meditation. Unsere Meditationspraxis wiederum hilft uns dabei, unsere Ausrichtung deutlich wahrzunehmen und zu vertiefen.

Um meditieren zu können, brauchen wir eine Anleitung – einen ausgebildeten Lehrer. Daher brauchen wir Menschen, die das Geheimnis der Meditation weiter geben können. Es gibt verschiedene Meditationstechniken. Sie alle können uns helfen, dem Ziel der Selbsttransformation näher zu kommen.

Meditation ist eine mentale Disziplin, die den Übenden für Möglichkeiten eines neuen, anderen Gewahrseins öffnet.

## **Ziel der Meditation**

Natürlich erfahren wir in der Meditation

- a) mentale Entspannung und können zur
- b) Stressbewältigung meditieren.

Doch sie besitzt viel tiefere Aspekte.

- c) Sie bietet die Möglichkeit, Zugang zu Dimensionen des Bewusstseins zu erlangen, die über das persönliche Selbst hinausgehen.

## **Wirkung der Meditation**

Meditation ist eine

- a) Technik zur Kontaktaufnahme mit den tieferen Aspekten des eigenen Wesens
- b) Technik und ein Weg zur Kontaktaufnahme mit einer viel größeren Wirklichkeit.  
Es ist die aller Natur zugrundeliegende Einheit.
- d) Technik für ein dynamisches Erlebnis von Identität; des inneren Selbst in  
Verbindung mit dem größeren Ganzen.

Die innere Stille des Rückzugs gibt unserer inneren Bestimmung die Chance, ans Tageslicht zu kommen und bewusst wahrgenommen zu werden.

Diese Stille ist nur ohne das Getriebe und die Konflikte des Alltags möglich, die sehr stark unseren Alltag prägen.

## **Warum Meditationskursleiter?**

Seit Beginn des letzten Jahrhunderts fragen sich im Westen Meditationsaspiranten immer wieder, warum es keine Bücher über praktische Meditation gibt.

Das Fehlen eines solchen Buches lässt sich erklären. Für den Hindu ist Meditation niemals Gegenstand einer allgemeinen aber ernsthaften Unterweisung. Weder mündlich durch eine Schule, noch schriftlich durch ein Buch.

Meditationstechnik kann nach der hinduistischen Auffassung nur persönlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben werden.

Der Lehrer muss unermüdlich die Entwicklung des Schülers, seine Haltung, seine Identität und Seinsweise, seine Kämpfe, seine Entmutigungen und Begeisterungen kennen.

Er hat Einblick in seine Sehnsucht, seine geistige Dimension, seine Wandlungen, seine Versuchungen, seine Schrecken und Erschütterungen. Mit Fingerspitzengefühl und Feinfühligkeit hat der Lehrer dann im richtigen Augenblick für den Schüler Auskünfte, Rat, Ermutigungen, Warnungen, Nachdruck, je nachdem, was nötig ist. Notfalls auch vorübergehenden Ausschluss aus der Meditationsgruppe, sofern der Schüler noch nicht die nötige Reife für weitere spirituelle Schritte erreicht hat.

Meditation braucht spirituelle Führung. Das geht nicht mit einem Buch, sondern nur im menschlichen Kontakt und Austausch.

## **Die Ausbildung zum Meditationskursleiter**

Damit Meditation richtig und zum größten Nutzen für sich selbst und den Schüler unterrichtet werden kann, muss des Ausbildungsaspirant über ein fundiertes Wissen und eigene Meditationspraxis verfügen.

Durch eine praxisorientierte und umfangreiche Ausbildung im yogahaus Würzburg entwickeln die Meditationskursleiter-Anwärter die Kompetenz für persönliche Weiterentwicklung und für eine erfolgreiche Tätigkeit als Meditationskursleiter. (Stufe 2 der Ausbildung ist/kann der Meditationslehrer sein.)

## **Dauer der Meditationskursleiter Ausbildung**

Die vom yogahaus Würzburg angebotene Ausbildung dauert

- 8 Monate und enthält 156 Unterrichtseinheiten ( à 45 Min)

Die Ausbildung endet mit der

### **Prüfung zum(r) Meditationskursleiter/in.**

**Voraussetzungen zur Prüfungsteilnahme** sind

- regelmäßige Teilnahme am Unterricht, ( max. 2 Fehltage)
- Anfertigen eines Vortrags und referieren über ein vorgegebenes Thema
- Lehrinhalte erfassen, anwenden und lehren können.

## **Ziele der Ausbildung**

- Das eigene Wissen und Können stufenweise steigern und vertiefen
- Wesentliche persönliche Fortschritte in der eigenen Meditationspraxis machen
- Bewusstseinerweiterung erfahren
- Kompetenz als Meditationskursleiter erwerben
- Sicherheit und Überzeugungskraft im Umgang mit Gruppen und einzelnen Menschen erlangen
- Meditation im täglich Leben regelmäßig praktizieren und nutzen
- Die Qualifikation erreichen, um Meditation in Gruppen zu unterrichten

## **Inhalte der Meditationskursleiter-Ausbildung**

„Was ist Meditation?“ und „Wie lerne ich meditieren?“

Tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg.  
Wie sitze ich anatomisch richtig? Wie gehe ich mit der Gedankenvielfalt des Geistes um?  
Wie leite ich Prana gezielt im Körper. Wie erlebe ich Bewusstseinerweiterung?

Verschiedene Meditationstechniken kennenlernen.

(Sakshi Bhav, Laya Chintana, Gehmeditation, Abheda Bodha Vakya, Maitri Bhavana, Neti-Neti Vichara, Stille Meditation)

Durchführung und Wirkung der betrachteten Meditationstechniken erfahren.  
Täglich 2-6 Meditationseinheiten à 20 Minuten bis 40 Minuten.

Erfahrungen durch eigene intensive Meditationspraxis.  
Führen eines Meditationstagebuches.

Meditationskurse sicher einführen, anleiten, begleiten können.  
Praktisches Üben in Kleingruppen.

Menschen kompetent und sicher durch die Meditation führen.  
Stimmschulung; Präsenzschiilung.

Erfahrungen – wie lebe ich entspannter und stressfreier.  
Meditation als tägliches Ritual.

Meditationskursaufbau und Unterrichtsdiidaktik kennenlernen.  
Konkreten Meditationskursplan in der Gruppe und in Kleingruppen ausarbeiten

**Freude, Begeisterung, Teamgeist und innere Motivation für die eigene Praxis**  
sind uns während der Ausbildung sehr wichtig!

### **Unterrichtszeiten**

Jeweils

Freitag 18:00-21:30 Uhr

Samstag 10:00-16:00 Uhr

Sonntag 10:00-14:00 Uhr

### **Ausbildungsort(e)**

Alle Module finden im yogahaus Würzburg statt, außer  
der Intensivtage 29.09. – 02.10.2016

im [www.seminarhotel-fohlenweide.de](http://www.seminarhotel-fohlenweide.de) Hofbieber Nähe Fulda.

Übernachtung in Galeriezimmern\* p.P. ca. 40,- €; zzgl. Verpflegungspauschale für  
Vollpension.

\*Galeriezimmer: jeweils 2 DZ und ein zugehöriges Bad.

**Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass aus gesundheitlichen Gründen und im Sinne der inneren Prozesse an den Ausbildungswochenenden und Intensivtagen der Genuss /Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein und aller Arten anderer Drogen ausdrücklich UNTERSAGT ist!**

(Ein Nicht-Einhalten des Verbotes führt zum Ausbildungsausschluss!)

Wir empfehlen, den Fleischkonsum während der Meditationskursleiterausbildung zu reduzieren, bzw. eine schrittweise Umstellung auf vegetarische Kost.

**Zur Information:**

**Alkohol**

Beim Meditieren werden durch die intensive Schulung der Aufmerksamkeit im Gehirn verschiedene Areale aktiv. Durch die regelmäßige Übung beginnen sich die Aktivitäten spezieller Areale und die neuronalen Verknüpfungen zu vergrößern. Hierfür sind Neurotransmitter notwendig. Bei den Transmittern im Gehirn handelt es sich um biochemische Botenstoffe, die über die Erregung von Synapsen von einer Zelle auf andere übertragen werden.

Alkohole gehören zu den Stoffen, die diese Transmitter in ihrer erregenden Funktion hemmen. Denn Alkohol verändert den chemischen Cocktail der Transmitter durch die Förderung von hemmender Gamma-Aminobuttersäure, und zwar im potenzierten Ausmaß. Zusätzlich öffnet der Konsum von Alkohol die Kalium-Ionen-Kanäle, die ebenfalls die Ausschüttung der Neurotransmitter hemmen. Dies führt dazu, dass neuronale Verknüpfungen drastisch gedämpft werden.

Die Neurotransmitter arbeiten nicht mehr, wie sie sollen und verhindern, dass Deine Gehirnaktivitäten, insbesondere in den Glücksarealen, gehemmt werden.

**Nikotin**

Nikotin erzeugt eine Reihe von Krankheiten, trübt die Bewusstseinsklarheit, erschwert und behindert erheblich die Tiefe von Erfahrungen in der Meditation.

**Fleischverzehr**

Sattvige Ernährung ist die yogische Ernährung und damit auch die des Meditierenden. Dazu gehören, Obst, Gemüse, Salette, Hülsenfrüchte und Getreide als Eiweißlieferant, Milch und Milchprodukte. Diese Ernährungsweise sorgt nachweislich für einen gesunden Körper, Geist und Seele, verhilft zu geistiger Klarheit, innerer Leichtigkeit und Tiefe in der Meditation.

## **Meditationskursleiter – Ausbildungsbeitrag**

- **1.760,- €** für die 8 monatige Ausbildung/ 156 Unterrichtseinheiten
- sämtliche Unterlagen und Kursmaterial Meditationskursleiter/in sind enthalten  
Hinzu kommen 100,- € für Prüfungskosten.

Unmittelbar nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr, **bzw. der 20%igen Anzahlung** auf das Yogahauskonto erhalten Sie eine Zahlungsbestätigung, die Sie als Quittung vorlegen können.

### **Zahlungsmodalitäten**

- 3% Rabatt bei Bezahlung in einem Betrag bis 8 Tage nach schriftlicher Anmeldung
- Anzahlung bei Anmeldung: 20% der Gesamtsumme innerhalb von 8 Tagen nach schriftlicher Anmeldung
- Zahlung des Restbetrages in 8 Monatsteilbeträgen jew. zum 02. des Monats per Lastschriftinzug

### **Zusätzliche Kosten:**

- a) Lebensmittelkosten für Verpflegung während der Ausbildungswochenenden
- d) Intensivwoche in der Rhön für Übernachtung, Nutzung des Seminarhauses und die Verpflegung. (Kosten auf Anfrage)

Falls noch nicht vorhanden:

Bitte beachten Sie, dass Sie für unsere Yogastunden **in den Seminarhäusern** eine **Yogamatte**, ein **Yogakissen**, einen **Gurt**, **2 Klötze** und eine **Decke** mitbringen.

Stand September 2015