

Ausbildung – Meditationslehrer

Potentialentfaltung durch Achtsamkeit



In dieser Ausbildung werden die Teilnehmer befähigt, achtsamkeitsbasierte Meditation fundiert und qualifiziert zu vermitteln.

Wesentliche Inhalte der Ausbildung bilden:

- Achtsamkeitspraxis und Präsenztraining
- Entwicklung eines intensiven Körperbewusstseins inspiriert durch die Leibtherapie von Graf Dürckheim
- Meditation im Stile des ZEN
- effektives Stressmanagement

Ziel der Ausbildung ist es, dass die Teilnehmer "PRAKTIZIERENDE" werden und aus der meditativen Praxis heraus, den Anforderungen des Berufsalltags und des Privatlebens zu begegnen.

Bei erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ist eine Umsetzung im beruflichen Kontext zur Potentialentfaltung von Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen oder auch sozialen Einrichtungen möglich.

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Ausbildung ist die **Haltung**, die Praxis der achtsamen Meditation ins tägliche Leben integrieren zu wollen - sowie Vorerfahrung zum Beispiel durch die Belegung eines Achtsamkeitskurses (MBSR).

Kernpunkte der Ausbildung sind:

- Eigene intensive Meditationspraxis
- Praxisanleitungen und deren Reflexionen
- Arbeiten mit Patenschaften
- Einüben des begleitenden Gesprächs sowie der Umgang mit Schwierigkeiten und Widerständen
- Erstellen von Kurskonzeptionen



Ihre Ziele – Planung & Durchführung eigener Achtsamkeitsseminare

Vermittlung von:

- Ablauf eines Meditationskurses über 8 – 10 Termine – Methodik / Didaktik inklusive Stundenaufbau
- Planung eines Aufbaukurses / Ablauf von Seminartagen
- Kreative Entwicklung eigener Seminarformate
- Permanenter Zugang zum Kundenbereich mit Infos & Audiodateien
- Langfristige Zusammenarbeit mit anderen ausgebildeten Kursleitern Meditation
- Supervision & weitere Fortbildungsmöglichkeiten
- Werbung / Honorare

Ausbildung über 10 Seminartage

5 mal 15 UST= 75 Unterrichtsstunden + kontinuierliche Praxis zuhause 30 Minuten täglich über 1 Jahr

min. Teilnehmerzahl 6 - max. 14 Teilnehmer

Ausbildungstage 2018

13. - 14. 01.18 / 10 - 11.03.18 / 05.- 06.05.18 / 07. - 08.07.18 / 15 - 16.09.18

Ausbildungstage - Inhalte – Kosten

2 Tage- Meditationspraxis & Leibbewusstsein nach Graf Dürckheim / + Anleitungen

2 Tage - Achtsamkeitspraxis & Präsenztraining + Anleitungen

2 Tage - Potentialentfaltung - geführte Meditationen + Anleitungen

2 Tage - Meditation im Stile des Zen + Anleitungen

2 Tage - Meditation im beruflichen Kontext / Kurskonzeption + Anleitungen

Ausbildung	10 Seminartage
Kursunterlagen + Kundenbereich	inklusive
Audiodateien	inklusive

Gesamt inklusive MwSt. 1395,- €

Veranstaltungsort: DORE JACOBS HAUS STADTWALD
Leveringstraße 30, 45134 Essen



Ausbildungstage - Inhalte – differenziert

2 Tage- Meditationspraxis & Leibbewusstsein nach Graf Dürckheim / + Anleitungen

- Theorie:
 - Was ist Meditation / Meditationsformen / Literatur
- Praxis:
 - Sitzhaltungen / Präsenz im HARA / Atempräsenz
 - Atemwahrnehmung – Bedeutung von „Einatem – Ausatem – Atempause“
 - Verbindung der 3 Seins-Räume (Kopf / Herz / Bauch)
 - Leibbewusstsein – den Körper den ich habe – der Leib der ich bin
 - Meditation „Atemraum“
 - Gehmeditation
 - Bewegungsmeditationen
 - „Gelenk – Tanz“
 - „Meditation der 4 Himmelsrichtungen“
 - Body-Scan
- Anleitungen durch die Teilnehmer
 - Reflexionen der Praxiseinheiten
 - Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch
- Kurs - & SeminarKonzeption



2 Tage - Achtsamkeitspraxis & Präsenztraining - Anleitungen

- Theorie:
 - Was ist Achtsamkeit? / Hintergrund der Achtsamkeitspraxis / Literatur
 - Achtsamkeitsqualitäten
 - Wirkungsweisen der Achtsamkeit
 - Stressmanagement mit Achtsamkeit

- Praxis:
 - Formelle Praxis
 - Sitzmeditation / Body-Scan / Gehmeditation / Achtsame Bewegungen
 - Informelle Praxis
 - Bewegungsmeditationen
 - „Gelenk – Tanz“
 - „Meditation der 4 Himmelsrichtungen“

- Anleitungen durch die Teilnehmer
 - Reflexionen der Praxiseinheiten
 - Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch

- Kurs - & Seminarkonzeption



2 Tage - Potential entfaltung - geführte Meditationen + Anleitungen

- Theorie:
Potential entfaltung durch Meditation
- Praxis:
 - Sitzhaltungen / Präsenz im HARA / Atempräsenz
 - Meditationen zu den Themen: Glück, Stressmanagement, Gelassenheit etc.
 - Reflexion der Praxis
 - Leibbewusstsein – den Körper den ich habe – der Leib der ich bin
 - Meditation „Atemraum“
 - Gehmeditation
 - Bewegungsmeditation „Meditation der 4 Himmelsrichtungen“
 - Bewegungsmeditationen
 - „Gelenk – Tanz“
 - „Meditation der 4 Himmelsrichtungen“
- Anleitungen durch die Teilnehmer
 - Reflexionen der Praxiseinheiten
 - Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch
- Kurs - & Seminarkonzeption

Ausbildung – Meditationslehrer

Potentialementfaltung durch Achtsamkeit



2 Tage - Meditation im Stile des Zen + Anleitungen

- Theorie:
Hintergrund der Zen-Meditation
- Praxis:
 - Meditieren mit geöffneten Augen – INNEN & AUSSEN sind EINS
 - Handhaltungen im ZEN
 - Die „Atem-Pause“
 - Das pralle „NICHTS“ – aus der LEERE entsteht die FÜLLE
 - Absichtslos „SITZEN“
 - Der heile Raum in DIR
 - Der Alltag als Übung
- Anleitungen durch die Teilnehmer
 - Reflexionen der Praxiseinheiten
 - Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch
- Kurs - & Seminarkonzeption



2 Tage - Meditation im beruflichen Kontext / Kurskonzeption + Anleitungen

- Theorie:
 - Achtsamkeitspraxis im Gesundheitswesen – in sozialen Einrichtungen – in der Wirtschaft
 - Nicht-Wissen als Gestaltungskraft nutzen

- Infos / Webseiten / Literatur

- Praxis:
 - Meditationen zu den Themen: Kreativität, Intuition, Potentialentfaltung
 - Reflexion der Praxis
 - Meditative Praxis im beruflichen Alltag
 - Präsenzpausen
 - Achtsame Teamsitzungen
 - Achtsame Kommunikation

- Anleitungen durch die Teilnehmer
 - Reflexionen der Praxiseinheiten
 - Inquiry – das nicht wertende begleitende Gespräch

- Kurs - & Seminarkonzeption