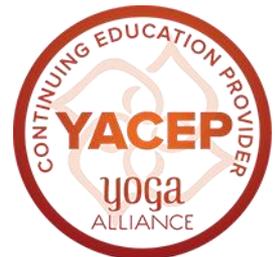


# Ausbildung zum Meditations-Kursleiter

Sonntags



# Meditation – Idee

Meditationstechniken gibt es unzählige. Ob jetzt aus dem traditionellen Buddhismus oder aus dem Yoga, die neuen westlichen Techniken oder auch das klassische Gebet. Keine Technik ist besser oder schlechter als die andere. Sondern einfach in DIESEM Moment stimmiger.

**In der Ausbildung geht es weniger um die Techniken, sondern um die Erfahrungen, die jede/r Teilnehmer/in macht. Und um die Vermittlung der Techniken und Erfahrungen.**



**DAS ANGEBOT**

# Ausbildungsziele

Die Ziele sind schnell genannt: **Erfahrung und Technik.**

Die Erfahrung der verschiedenen Meditationstechniken in all ihren Facetten ist das oberste Ziel. Das setzt eine intensive und regelmässige Auseinandersetzung mit der Technik und vor allem mit sich selber auseinander.

Die Techniken der Meditation sind einfach. Doch die diversen Wirkungen bei den Teilnehmern zu (er)kennen und auszubalancieren – das ist die Kunst, die ein Meditations-Kursleiter beherrschen muss. Und diese Kunst wird nach einer intensiven Selbsterfahrung erlernt.

# Meditations-Ausbildung

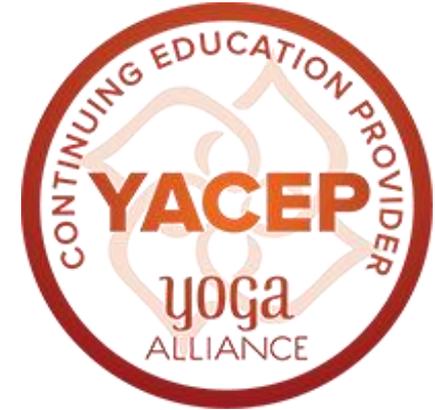
Wir widmen uns in der Ausbildung folgenden Themen

- Grundlagen und Voraussetzungen für die Meditation
- Eigene Beobachtungsgabe verstärken
- Meditations- und Fokussierungs-Techniken aus dem Yoga
- Visualisierungs-Techniken und geführte Reisen
- Unterrichts-Methodiken in der Meditation
- Vor- und Nachteile der einzelnen Techniken

Doch nicht nur Theorie, sondern auch viel eigenständiges Üben der Techniken sind dabei Bestandteil. Dies, um die Wirkung der Meditations-Techniken zu erfahren.

Und das Wichtigste: unterrichten, unterrichten, unterrichten. Inklusive direktem Feedback. **Ziel: Meditationslektionen selbständig und souverän zu unterrichten.**

# Modul-Struktur



Das Modul beinhaltet 30 Stunden:

- 10 Blöcke à 3 Std.
- Sonntag 13.00-16.00 Uhr (alle 4 Wochen ca.)
- Inkl. Prüfungs-Übung

**Daten:** 7.4. / 5.5. / 2.6. / 30.6. /4.8. / 25.8. /22.9. / 20.10. /17.11. / 1.12.19

Maximale TN Anzahl: 12 Personen

Kosten: CHF 880.- inkl. Skript.

Nach bestandener Prüfung erhält der/die Teilnehmerin das **Zertifikat** «**Meditations-Kursleiter**» (YACEP). Die 30 Std. können bei Yoga Alliance als Weiterbildung angerechnet werden (YACEP).

**ÜBER MICH**



# Ausbildung

- 2018: Integral Coach CIS
- 2018: Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Kung Fu Schulleiterin, 4. Duan Schwarzgurt
- 2016: Yogalehrerin RYT 500 und E-RYT 200 (Yoga Alliance) und Yogalehrer-Ausbildnerin (RYS)
- 2014: Yogalehrerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin
- Seit 1993 regelmässige Meditationspraxis



**ANMELDUNG**

# Anforderungen an Teilnehmer/innen

- Bereitschaft zu intensiver, regelmässiger Meditations-Praxis
- Bereitschaft zu intensiver Selbst-Reflexion
- Bereitschaft, mind. im Rahmen des Kursmoduls (erste) Meditationen zu leiten

# Anmeldung

Hast du Interesse ?

Dann melde dich einfach per E-Mail an:  
[anna@yoga2day.ch](mailto:anna@yoga2day.ch)

Fragen beantworte ich gerne: Einfach anrufen auf  
076 466 76 84.