



## Meditation - Modul 1B

### Ausbildung zum Meditationslehrer

**N**eurowissenschaftler konnten mit Hilfe von EEG und MRT außergewöhnliche Geisteszustände bei der Meditation nachweisen. Beispielsweise hat der Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin bei tibetischen Mönchen eine überdurchschnittlich starke Aktivität der linken Gehirnhälfte beobachtet. Diese ist für Menschen kennzeichnend, die eine optimistisch-ausgeglichene Grundhaltung haben, den so genannten „positiv affektiven Stil“.

Den meisten Menschen fällt zum Thema Meditation nur ein: buddhistische Mönche, stundenlanges Sitzen und dabei an „nichts“ denken. Deshalb denken wir, das passt nicht zu uns und lässt sich nicht in unseren Alltag integrieren. Zeit ist doch genau das, was wir nicht haben. Wir müssen nicht stundenlang in für uns unbequemer Haltung auf dem Boden verbringen, um unseren Geist zu beruhigen.

#### Inhalte sind u.a.:

- Was ist Meditation? Wie funktioniert Meditation? Kann ich das auch?
- Einführung in die Meditation, in Theorie & Praxis
- Welche Formen der Meditation gibt es?

**Vorstellung und Übung verschiedener Meditations-techniken, um:**

- zu entspannen,
- den Geist und das Bewusstsein zu klären,
- die Gedanken zu beruhigen,
- Eigenschaften zu manifestieren,
- das Loslassen zu üben und zu erreichen,
- Antworten auf Fragen zu erhalten.

Eine 2-tägige Ausbildung bietet einen Einstieg, die Grundlage um Meditationskurse zu unterrichten. Die Intensivausbildung mit einer Dauer von 7 Tagen geht dann in die Tiefe bestimmter Themen und gibt neuen Input.

#### Voraussetzungen

Wir empfehlen Interesse an Entspannung, erste eigene Erfahrungen mit Entspannungsverfahren sind wünschenswert.

#### Aufbauqualifikationen

Als 7-Tage-Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A - Schwerpunkt Chakra Meditation, 3B - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille, 3C - Schwerpunkt Bewegung & Klang.

**Dauer**  
2 Tage, 18 UE

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)

„  
*Ein Leben ohne Vergleichen und  
Messen ist Meditation.*“

Krishnamurti