



## Fernlehrgang Meditation

### Fernstudium Meditationsleiter

**S**tress ist in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet, so dass vielfältige Möglichkeiten zur Entspannung und Entschleunigung erforderlich sind. Meditation dient der inneren Einkehr und Entspannung und ist in der Lage, Stress entgegenzuwirken. Bessere Gesundheit, innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im Alltag sind nur einige der positiven Entwicklungen, die durch die Meditationspraxis angestoßen werden können.

Das Thema Meditation gewinnt zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz, z.B. als wirksame Methode bei der Stressprävention sowie auch zur Begleitung bei der persönlichen Sinnsuche, und bietet so vielfältige Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten für Meditationsleiter.

In Fitnessstudios und Wellnesseinrichtungen sowie in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung besteht ein Bedarf an vielfältigen Entspannungstechniken, zu denen auch Meditation ihren Beitrag leisten kann. Ein Meditationsleiter hat die Aufgabe, Kurse in Meditation zu leiten und den Teilnehmenden Meditation als eine Möglichkeit der Entspannung und Entschleunigung näher zu bringen. Außerdem kann er einen Einblick in die „Welt der Meditation“ ermöglichen.

Ein Meditationsleiter kann dazu beitragen, dass immer mehr Menschen einen Zugang zur Meditation finden.

Es gibt nicht nur eine Meditationstechnik, sondern viele unterschiedliche. So unterschiedlich die Menschen sind, so vielfältig können die Techniken der Meditation sein. Jeder kann die passende Praxis der Meditation für sich selbst finden.

Das Praktische an einem Fernstudium in Meditation ist die Unabhängigkeit von Raum und Zeit. Ganz gleich, wo Sie sich befinden, können Sie im Fernstudium die Aus- & Fortbildung zum Meditationsleiter bei uns belegen. Viele Menschen haben das Bedürfnis ihre Zeit so einzuteilen, dass tägliches Business oder projektbezogene Aufträge während einer Aus- & Fortbildung weitergehen. Dies ist häufig schwierig, insbesondere wenn man an den Wochenenden selbst Kurse und Seminare leitet.

Eine oder mehrere Wochen können viele auch nicht für eine Ausbildung entbehren, da sie Familie haben, die mit ihnen gemeinsam die Ferien verbringen möchte. Es gibt zahlreiche Vorteile ein Fernstudium zu absolvieren.

Theorieeinheiten können in den eigenen Tagesablauf so integriert werden, dass es im beruflichen Kontext umsetzbar ist und den eigenen Gewohnheiten entspricht. Das Studium kann den individuellen Bedürfnissen angepasst und die Planung der Übungseinheiten auf unternehmerische Aspekte ausgerichtet werden. Wann man Meditation praktizieren möchte, kann man selbst bestimmen.

*Das Glück ist ein Schmetterling,  
angelockt vom Duft der stillen Blüte,  
die sich öffnend dem Augenblick verschenkt.*

Andreas Tenzer



## Fernstudium Meditation

### Der Lehrplan

#### 1. Lehrskript Einstieg in die Meditation & Überblick

Definition des Wortes „Meditation“ • Meditation in der fernöstlichen Tradition – Meditation in der westlichen Welt • Meditation & Wissenschaft • Die Meditationspraxis: Übung – Körperhaltung am Anfang der Meditation • Der Zustand der Leere • Erste Meditationsanleitung und Übung • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple-Choice

#### 2. Lehrskript Meditation & Atem – Die Bedeutung der Atmung für die Meditationspraxis

Die Atmung • Atem und Psyche • Atem & Emotionen • Atemlehren im Überblick • Atem und Wahrnehmung • Bauchatmung / Zwerchfellatmung • Die Bedeutung des Atmens bei der Entspannung & Meditation • Bewusstes Atmen – Achtsames Atmen • Atemübungen & Atemmeditationen • Die Bedeutung der Atmung, ihre Symbolik und die Themenbereiche • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

3. Lehrskript Achtsamkeitsmeditation – Meditation im Alltag Atem-Gewahrsein • Vertiefende Übungen für Achtsames Atmen • Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen • Was bedeutet Achtsamkeitstraining? • Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis Vipassana • Etikettieren – Labelling – Systematische Empfindungsbeobachtung – Body Sweeping • Atembetrachtung • Naturansätze des Vipassana • Meditation im Alltag, immer und jederzeit - Ist das möglich? • Anleitungen und Übungen zur Achtsamkeit • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice sowie mündliche Einsendeaufgabe (Audioaufnahme)

#### 4. Lehrskript Chakren Meditation & Praxis

Was sind Chakren? • Die sieben Hauptchakren • Vokale und Chakren • Farbenlehre • Aktivierte und harmonische Chakren – unharmonische Chakren • Fehlfunktion und Auswirkung • Die Themen der Chakren – zugeordnete Organe und Drüsen • Fragen zur Klärung und Bewusstwerdung • Übungen zur Stärkung der Chakren im Alltag • Meditation im Alltag für die Chakren – Affirmationen – Handmudra • Mantrien – Beispiele und Stundenaufbau eines Meditationskurses mit Schwerpunkt Chakren • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

#### 5. Lehrskript Geführte Meditationen & Meditationsreisen – Mantren in der Meditation

Meditatives Reisen: Meditationen und Fantasiereisen – Gibt es Unterschiede zwischen Fantasiereisen, Meditationen und Imaginationen? • Anleitungen zu geführten Meditationsreisen • Mantrenmeditation • Japa und Mantra • OM / AUM Mantra • Om Mani Padme Hum Mantra • Mul Mantra • Sa Ta Na Ma Mantra • Kirtan Kriya • Ra Ma Da Sa – Siri Gaitri Mantra • Adi Shakti – Kundalini Bhakti Mantra • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice sowie mündliche Einsendeaufgabe (Audioaufnahme)

#### 6. Lehrskript Meditation mit Gedanken, mit Stille und Mandalas

Die Gedanken und unser ganz persönliches Gedankenkarussell • Analytische Meditation – Gegenstand der Meditation „Gedanken“ – Anleitungen und Übungen zur meditativen Praxis mit Gedanken • Die Stille • Stille und Meditation • Wie man Stille erreicht • Konzentrierte Meditation • Mandalas – Diagramme des Kosmos • Die Mandalapraxis • Denken und Gefühle • Polarität • Lernerfolgskontrolle in Form von offenen Fragen (Einsende- und Übungsaufgaben) und Multiple Choice

#### 7. Lehrskript Meditationsunterricht und die Trainer- & Lehrkompetenz

Die Unterrichtsgestaltung – Der Stundenaufbau • Die Rahmenbedingungen des Unterrichts – Die Teilnehmer – Die Gruppengröße – Die Zeit – Die Räumlichkeit – Das Equipment – Die Finanzen – Der allgemeine Aufbau einer Unterrichtseinheit.

Das sechste und siebte Lernskript erhalten Sie im sechsten Monat.

#### 7. Monat Abschlussprüfung

Abschluss: fitmedi CASA Zertifikat „Meditationsleiter/in“ Eine Präsenzphase ist nicht vorgesehen. Für den erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs ist die interne Prüfung abzulegen. Diese besteht im 7. Monat aus einer Abschlussprüfung = Einsendung einer schriftlichen Ausarbeitung eines Kurskonzepts für Meditation sowie eine Audioaufnahme mit einem Ausschnitt einer Meditationsanleitung.

Regelmäßige Lernkontrollen ermöglichen, den eigenen Stand des Lernerfolgs zu überprüfen. Diese bestehen aus Übungs- und Einsendeaufgaben am Ende des Kapitels. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich mit einem erfahrenen Meditationslehrer per E-Mail oder Brief auszutauschen bzw. Sie können auch direkt mit Ihrem Fernlehrer für Meditation telefonieren, nachdem hierfür ein Termin vereinbart wurde.

Sie erhalten für das Studium umfangreiche Lehrbriefe per Post sowie mp3-Meditationen zum Download etc. – daher ist ein Internetanschluss und -zugang erforderlich (sollten Sie nicht darüber verfügen, können wir Ihnen auch die Meditationen als Audio-CD zusenden).

Sie erhalten außerdem zahlreiche weiterführende Informationen zu den verschiedenen Themen in Form von Internetlinks etc.



## Zielgruppe des Fernlehrgangs

Der Lehrgang Meditationsleiter eignet sich insbesondere als Zusatzqualifikation für:

1. Personen mit Interesse an Meditationstechniken, die zukünftig Kurse und Seminare leiten möchten.
2. Personen mit medizinisch-therapeutischen Berufen (z.B. Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Hebammen, Gesundheits- und Krankenpfleger).
3. Unternehmer, Selbstständige, Freiberufler, insbesondere aus den lehrenden oder beratenden unternehmerischen Tätigkeitsbereichen wie z.B. Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer, Fitnesstrainer, Yogalehrer, Sport- und Gymnastiklehrer, Pädagogen, Sozialpädagogen, Kinesiologen, Gesundheitsberater, Kommunikationstrainer etc., die Kompetenzen im Bereich der Meditation erwerben und an ihre Kunden/Teilnehmenden weitergeben möchten.

Diese Fortbildung richtet sich an alle Personen, die Meditation in ihren Alltag integrieren möchten, um ruhiger und gelassener zu werden. Sie erhalten ausreichende Anleitungen für die eigene Meditationspraxis und können diese immer mehr vertiefen. Eigene Erfahrung im Bereich Meditation ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig, da Sie im Rahmen des Fernstudiums die eigene Meditationspraxis entwickeln können.



## Fachliche Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme am Lehrgang Meditation – Fernstudium Meditationsleiter sind keine bestimmten Schul- oder Ausbildungsabschlüsse.

Um den Lehrgang als Meditationsleiter abzuschließen, ohne das Präsenzseminar zu besuchen, ist der Nachweis einer Vorbildung im pädagogischen Kontext erforderlich oder eine Fortbildung zum Kurs- oder Seminarleiter, Trainer oder ähnliches. Wer diese Vorqualifikation nicht hat, erhält ein Teilnahmezertifikat „Meditation“.

## Technische Voraussetzungen

Für den Lehrgang Meditationsleiter benötigen die Teilnehmenden einen handelsüblichen PC mit Internetanschluss. Die in dem Lehrgang zur Verfügung gestellten Internetlinks und mp3-Dateien werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Dauer des Fernlehrgangs:** 7 Monate

**Wöchentliche Lerndauer:** 10-12 Stunden

**Gesamtpreis:** 990,- Euro

zahlbar in 6 gleichen Raten zu je 165,- Euro  
zzgl. einmalige Extra-Portokosten für Auslandsversand:  
Österreich und Luxemburg = 40,- Euro  
Schweiz = 50,- Euro  
Innerhalb Deutschlands ist der Versand inklusive.

**Abschluss:** fitmedi CASA Zertifikat  
„Meditationsleiter“

**ZFU Zulassungsnummer:** 7296715

## Sonderkonditionen für Präsenzseminare

Die Präsenzseminare sind eine wundervolle Ergänzung, müssen jedoch nicht in Anspruch genommen werden. Wer Interesse hat, die gelernten Inhalte zu vertiefen, in einer Gruppe zu erleben und dadurch seine Kursleiterkompetenz zu erweitern, kann auch ein Ausbildungsmodul, das wir als Präsenzseminar zum Thema Meditation anbieten, vergünstigt buchen.

- Meditationslehrer – Modul 1B,  
Sie zahlen **199,- €** statt 349,- €
- Achtsamkeitstrainer – Modul 8A,  
Sie zahlen **349,- €** statt 599,- €

## Ziel des Fernlehrgangs

In dem Fernlehrgang „Meditationsleiter“ erhalten die Teilnehmenden umfassende Kenntnisse über Meditation und das Anleiten von Meditationen. Auf dieser Grundlage sollen sie nach dem Lehrgang in der Lage sein, als Meditationsleiter erfolgreich Meditationskurse und -seminare planen und durchführen zu können.

Die Vorteile beim Fernstudium sind:

- Erlernen der Meditation, Schritt für Schritt im eigenen Tempo,
- die Möglichkeit sich von dem Fernlehrer Ratschläge und Tipps einzuholen,
- der Erwerb fundierten Wissens,
- umfassende Betreuung während des Fernlehrgangs.

