



Meditationslehrer Advanced

Intensivausbildung zum/zur Meditationslehrer/in Advanced

In dieser Ausbildung zum Meditationslehrer sind die Ausbildungsmodule: Meditationslehrer, Meditationslehrer Intermediate: Schwerpunkt Chakren, Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille und Schwerpunkt Bewegung & Klang enthalten. Informationen zu den einzelnen Themenbereichen finden Sie auch in der Beschreibung der einzelnen Fortbildungsmodule.

Wissenschaftlich bestätigt

An verschiedenen Universitäten in den USA wurde das menschliche Gehirn während der Meditation gescannt. Die Neurowissenschaftler konnten mit Hilfe von EEG und MRT außergewöhnliche Geisteszustände nachweisen. Der Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin hat bei tibetischen Mönchen eine überdurchschnittliche starke Aktivität der linken Gehirnhälfte beobachtet. Diese ist für Menschen kennzeichnend, die eine optimistisch-ausgeglichene Grundhaltung haben, den so genannten „positiv affektiven Stil“.

Positive Effekte bei Krankheiten

Auch wenn die Forscher noch nicht genau wissen, was die Meditation tatsächlich im Gehirn bewirkt, sind sie sich bei der Heilwirkung auf Körper und Geist einig. Die so genannte achtsamkeitsbasierte Meditation, die in westlichen Ländern häufig zu therapeutischen Zwecken genutzt wird, hat durchweg positive Effekte auf den Krankheitsverlauf. Eine Metastudie zur klinischen Forschung kam zu dem Resultat, dass sich Meditation bei völlig unterschiedlichen Leiden, von chronischen Schmerzen, Fibromyalgie sowie Stress und sogar bis hin zu Krebsleiden, Depression und Angststörungen, heilend auf Körper und Geist auswirkt.

Inhalte der Ausbildung zum Meditationslehrer Advanced

Der Gegenstand der Meditation kann beinahe beliebig sein, so dass sich auch Musizieren und Tanzen auf meditative Art ausführen lassen. Die Chakren sind ein

beliebtes Objekt bei der Meditation und bei unserer Fortbildung mit Schwerpunkt Chakrenmeditation betrachten wir die Sieben Hauptchakren sowie die Hand- & Fußchakren näher und lassen Sie zum Inhalt der Meditation werden.

Zur „Stillen Meditation“ werden im Allgemeinen Meditationspraktiken gezählt, die im Sitzen oder Liegen (z.B. beim Yoga - in der Totenstellung) ausgeführt werden und der Meditierende bewegungslos seine Meditation durchführt. Wir haben hierzu die Fortbildung Meditation Intermediate mit Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille entwickelt.

Als „Bewegte Meditation“ bezeichnet man unter anderem Tai Chi und Qi Gong oder auch beispielsweise die „Dynamische Meditation“ von Osho, bei denen die Bewegung den Gegenstand der Meditation darstellt. Unsere Fortbildung Meditation Bewegung & Klang widmet sich der dynamischeren Art von Meditation. Ebenso das ZENbo® Balance, da es als bewegte Entspannung & Meditation mit Konzentration auf der Atmung, eine wundervolle Ergänzung darstellt.

Als „Alltägliche Meditation“ werden Tätigkeiten und Übungen verstanden, die wir mit Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren. >>>

Dauer
7 Tage

Abschluss
Zertifikat „Meditationslehrer
Advanced“

Aktuelle Termine unter
www.fitmedi-akademie.de

Es handelt sich nicht um ein Retreat. Es ist eine Fortbildung, bei der wir für Sie ein Lernarrangement bereiten, indem Sie möglichst viel Neues erfahren und erfühlen sowie dabei selbstständig erlernen wie Sie Kurse in Meditation mit unterschiedlichen Inhalten gestalten können.

Selbstverständlich werden Sie für sich selbst Erkenntnisse der inneren Einkehr, der Ruhe in der Meditation, Tiefe, Mitgefühl, Liebe und mehr machen – immer genauso weit und tief, wie Sie es zulassen können (bzw. möchten).

Aktuelle Lerntheorien bestätigen, dass man am meisten lernen kann, wenn man sich erwartungslos auf ein neues Erfahrungsfeld einlässt. Ein wunderbarer Raum für Lernerfahrungen: loslassen und annehmen was ist, beobachten und nicht bewerten, in sich hinein hören und spüren etc.

Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Meditationslehrer | Kursleiter Meditation

Sie können die Ausbildung für sich persönlich nutzen oder um Kurse und Workshops als selbstständiger Meditationslehrer anzubieten. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich beispielsweise in Gesundheits- & Familienzentren, Yogastudios und Volkshochschulen. Darüber hinaus ermöglicht die Qualifikation als Meditationslehrer | Kursleiter Meditation vielleicht eine Erweiterung Ihres jetzigen Arbeitsbereiches.

Es ist nicht möglich an der Ausbildung teilzunehmen, wenn Sie nicht im Seminarhaus/zentrum übernachten. Der Gruppenprozess, der sich automatisch einstellt, würde hierdurch gestört. Bei Fragen hierzu, rufen Sie uns an und wir informieren Sie.

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

Andreas Tenzer

Wir bieten
regelmäßig
Intensivausbildungen
mit einer Dauer von
7 Tagen im
Grünen
an.

Beispielsweise im
Odenwald, der Pfalz,
im Allgäu und an
anderen schönen Orten.



Foto: © RFSoile - Fotolia.com

Kurz nachgefragt...



*...Leere deinen Geist
damit du lernen kannst.*

Interview mit Nikolina Salvaggio
Ausbildungs- & Akademieleiterin,
Gründerin der fitmedi Akademie.

Was macht Ihnen besonders Spaß beim Unterrichten?

Ich liebe es, wenn die Augen der Menschen zu leuchten beginnen. Wenn ein Funkeln entsteht und der Gesichtsausdruck sich entsprechend verändert und ein Aha-Effekt entstanden ist. Außerdem berührt es mich, wenn Personen nach einem Seminar zu mir kommen und sagen: „Danke, das hat mich wieder daran erinnert, was mir wirklich wichtig ist.“ Das sind die Momente, die mein Herz berühren und mir zeigen, dass ich den Weg meines Herzens gehe.

Was bedeutet es für Sie „den Weg des Herzens“ zu gehen?

Jack Kornfield, ein Meditationslehrer aus den USA hat es in einem Buch beschrieben. Dabei geht es für mich darum, auf mein Herz zu hören und zu fühlen, ob ich tatsächlich noch das tue, was ich „den Weg meines Herzens“ nenne. Ist es etwas, das mein Herz zum Singen bringt, mein Herz berührt und mich mit Gefühlen erfüllt, die ich als bereichernd und sinnvoll empfinde. So hinterfrage ich immer wieder meine Arbeit und meinen Lebensweg, denn ich möchte auch weiterhin auf diesem Weg bleiben.

Haben Sie eine Lieblingsentspannung und wenn ja welche?

Atmen. Einfach nur Atmen. Es ist so einfach und das Tolle dabei ist, den Atem haben wir immer dabei. So kann man zwischendurch einfach mal einen tiefen Atemzug nehmen und dann tief ausatmen. Oder seufzen, einfach so. Das ist auch sehr befreiend und entspannend.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„Ein Fass, das voll ist läuft über, wenn man es weiter befüllt. Leere deinen Geist, damit du lernen kannst.“