



Foto © Yuri Arcus / Fotolia.com

## Meditation Schwerpunkt Bewegung & Klang - Modul 3C



### Ausbildung zum Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung & Klang

**B**ei dieser Fortbildung liegt der Fokus auf der Erfahrung von Bewegung und Klang. Als „Bewegte Meditation“ kennt man unter anderem Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga und manchmal sind einem auch die aktiven, dynamischen Meditationen von Osho ein Begriff, bei denen die Bewegung den Gegenstand der Meditation darstellt. Darüber hinaus gibt es freien meditativen Tanz, Trance-Dance und andere Tänze, die therapeutisch eingesetzt werden. Alle haben eines gemeinsam, sie bringen uns näher zu uns selbst, zu unserer Persönlichkeit, zu dem was in uns „schlummert“. Wir werden das Eine oder Andere gemeinsam durchführen und Sie erfahren, wie man eine Kursstunde zu diesem Thema aufbauen kann. Lassen Sie sich überraschen!

Der zweite Schwerpunkt ist der Klang. Bei Meditation und Klang fällt den meisten Menschen die Klangschale ein, der Gong und vielleicht auch noch ein Zimbel, aber es gibt noch andere Klangkörper. Darüber hinaus können auch Naturgeräusche, Gesang oder synthetische Klänge genutzt werden. Weitere Varianten sind auch singen und musizieren, Vokale tönen, Mantren rezitieren bzw. „Chanten“. Auch Naturgeräusche können bei der Meditation ihren Einsatz finden, u.a. Meeresrauschen, Bachplätschern, Windgeräusche, Blätterrauschen, Vogelgezwitscher, Bienensummen. Eine schöne Möglichkeit ist, eine geführte Meditationsreise anzuleiten bei der immer wieder Naturklänge vorkommen. Gemeinsam werden wir bei dieser Fortbildung einige Möglichkeiten ausprobieren. Erfahren Sie wie Ihr Körper schwingt und Resonanz entsteht. Lassen Sie sich inspirieren.

#### Inhalte

- Bewegung und Klang sind meditativ?
- Aktive Meditation / Bewegte Meditationen / < Entspannung in Bewegung
- Mantren in der Meditation / Mantren gemeinsam chanten (singen)
- Einsatz von Klangschalen bei der Meditation
- Meditative Tänze und Bewegungen
- Gibt es eine Wirkung von Schwingungen auf den Körper, den Geist und die Seele?
- Resonanz, Dissonanz und Schwingung

#### Voraussetzungen

Voraussetzung für das Zertifikat ist die Ausbildung zum Meditationslehrer - Modul 1B.

Eine Weiterbildung für alle, die an diesem Thema Interesse haben. Sollten Sie nicht über die Voraussetzungen verfügen, können Sie dennoch an der Fortbildung teilnehmen. Sie erhalten statt des Zertifikats eine Teilnahmebestätigung.

#### Dauer

2 Tage, 21 UE / 16 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung & Klang“

Wer das Modul 1B sowie die drei Module 3A, 3B, und 3C absolviert hat, erhält das Zertifikat „Meditationslehrer Advanced“

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