



Foto: © Wavebreakmedia/Mitro / Fotolia.com

## Meditation Business - Modul 3D



### Ausbildung zum Meditationslehrer Business

Sie möchten gerne Meditationskurse im Business- und Unternehmenskontext anbieten? Dann ist dieses Aufbaumodul für Sie geeignet, um die Meditationsanleitungen, die Sie im Modul 1B - Meditationslehrer erlernt haben zu vertiefen und spezielle Übungen zu erlernen bzw. zu üben, die sich für den Kontext im Unternehmen eignen.

Immer mehr Unternehmen möchten ihre Mitarbeiter beim Erreichen einer Balance zwischen Arbeit und Privatleben, Wohlbefinden und Stress, Entspannung und Anspannung unterstützen. Hierfür gibt es neben den klassischen Entspannungsverfahren, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auch die Möglichkeit durch Meditation zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu gelangen.

Meditation wird nun auch häufiger mit Wissenschaft und neurologischen Studien in Verbindung gebracht. Es gibt Artikel und Fernsehsendungen, die darüber berichten, dass Meditation und Achtsamkeit der Gesundheit dienen, Stress abbauen, die grauen Zellen beleben und so dem Altern vorbeugen.

Alle zwei Jahre findet zum Thema Meditation ein Kongress in Berlin statt, mit namhaften Wissenschaftlern, die Vorträge halten und wissenschaftliche Studien vorstellen.

Auch Manager und Führungskräfte großer Unternehmen, die sich als Meditierende „outen“, trifft man dort. Ebenso werden Beispiele der Umsetzung von Meditation im eigenen Unternehmen aufgezeigt, die anderen Firmen inspirieren können.

Immer mehr Unternehmen haben vielfältige Angebote zu Gesundheitsthemen, die Mitarbeiter und Führungskräfte fit, gesund und produktiv halten sollen. Angefangen beim sogenannten Betriebssport, der seine Wurzeln im Breiten- und Freizeitsport hat, geht es über Yoga und klassische Entspannungskurse wird das Thema Meditation im Business auch immer interessanter.

Nur wie kann Meditation im Unternehmen aussehen? Die Bereitschaft den Mitarbeitern einen Kurs anzubieten, bei dem sie zur Ruhe kommen können und Kraft tanken, ist vielerorts da. Aber bitte ohne Räucherstäbchen, Buddhafiguren und dem Singen von „Ohm“. Es sollen keine spirituellen Ideologien und religiösen Ansichten vermittelt werden, sondern vielmehr soll der Nutzen der Meditation für Produktivität und Gesundheit hat ausgeschöpft werden.

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer Business“

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

*Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.*

Buddha

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen:

- Wie kann Meditation im Unternehmen umgesetzt werden?
- Säkulare Meditation - Meditation im Unternehmen ist Meditation ohne Religion
- Übungen für den Einsatz in einem Meditationskurs im Unternehmen
- Wie Meditation Stress reduziert
- Wieso Meditation für Mitarbeiter anbieten?
- Meditation für den Berufsalltag
- Meditation-to-go
- Welche Methoden eignen sich für welche Zielgruppe?
- Meditation für Mitarbeiter und Führungskräfte

Sie erhalten bei dieser Ausbildung nachfolgende Konzepte zur Umsetzung

- einen 8-wöchigen Kurs „Meditation im Business“
- einen Einführungsworkshop „Meditation“ (halber Tag)
- einen Tagesworkshop zur „Einführung in die Meditation“
- sowie einen Auftag „Meditation im Unternehmen“

Arbeitsfelder und Tätigkeitsbereiche als Meditationslehrer Business

Die Ausbildung ist so konzipiert worden, dass Sie Kurse in einem Unternehmen anbieten können. Es geht um Meditation im Business- und Unternehmenskontext.

**Das Konzept der Ausbildung Meditationslehrer Business**  
Diese Ausbildung hat Workshop-Charakter und ist auf Interaktion ausgerichtet.

Aufbaumodule, die sich zur Ergänzung von Meditation im Business- & Unternehmenskontext eignen sind z.B. Achtsamkeitstrainer, Stressmanagement Trainer sowie Trainer für Betriebliches Stressmanagement.

Ebenso ist eine Vertiefung Ihrer Meditationskenntnisse möglich durch die Aufbaumodule:

- Chakren - „Chakra Balance“ - Modul 3A
- Seele, Sinne, Stille - Modul 3B
- Bewegung und Klang - Modul 3C

**Voraussetzungen**

Bevor Sie das Modul 3D - Meditationslehrer Business absolvieren können, ist es Voraussetzung **vorher** die zweitägige Ausbildung Meditationslehrer - Modul 1B abzuschließen.

Die Meditationslehrer Business Ausbildung lässt sich sehr gut mit den nachfolgenden Fortbildungsmodulen erweitern:

