



Foto © WavebreakmediaMicro / Fotolia.com

## Ausbildungspaket

Meditation - Module 1B, 3A, 3B, 3C, 1C (1+2) und 8A



## Ausbildung zum Meditationslehrer Professional

**D**ie Definition des Wortes Meditation leitet sich aus dem Lateinischen meditatio ab, was sinngemäß so viel bedeutet wie das „Nachdenken über etwas“. Die Verbindung geht aber noch weit tiefer, denn meditatio findet seinen Ursprung beim Lateinischen mederi und medius.

Dies kommt dem eigentlichen „Sinn“ der Meditation tatsächlich nahe, der Weg in die eigene Mitte und die damit verbundene innere Heilung. Dies war früher auch der wirkliche Zweck von Medizin. Den Einzelnen wieder zu seiner inneren Mitte zu führen und damit zum Einklang mit sich und dem Leben.

Kein Arzt wird heute bestreiten können, dass die Schulmedizin, die ihm zur Verfügung steht, letztlich mehr oder weniger nutzlos ist, wenn sie nicht auf eine bereitwillige Haltung des Patienten trifft. Insofern ist es

auch nicht verwunderlich, dass Meditation gerade im Hinblick auf chronische Erkrankungen einen positiven Heilungsprozess unterstützt und dieser auch empirisch in vielen Studien belegt ist.

Immer mehr Mediziner erkennen dies an und versuchen, oftmals sogar zu ihrem eigenen finanziellen Nachteil, mehr in diese ursprüngliche Richtung zurück zu kehren. Als Beispiel sei hier nur die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) genannt, die im Westen durch die Akkupunktur bekannt geworden ist. Auch diese hat ihren Anfang in der Meditation und ist mehr als reines „Nadeln“ setzen. Sie möchte den Einzelnen wieder zurück zu seiner Mitte führen.

Der Weg zu unserer inneren Mitte führt über bewusstseinsweiternde Erfahrungen, die durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen erreicht werden. Diese sind je nach Tradition eher ruhigen Charakters oder auch sehr lebendig gestaltet.

In der Ausbildung zum Meditationslehrer Professional werden wir alle Facetten der Meditation berühren und jeder kann dadurch erfahren, wie die einzelnen Übungen ganz persönlich auf ihn wirken.

Die Ausbildung ist auf praxisorientierte Übungen ausgelegt, bei denen wir jeweils entsprechend auf die Theorie eingehen. Sie zielt neben dem eigenen Erleben natürlich

### Dauer

15 Tage, 160 UE / 120 Std.

### Abschluss

Zertifikat „Meditationslehrer Professional“

sowie

„Meditationslehrer“

Meditationslehrer - Schwerpunkt Chakren“

„Meditationslehrer - Schwerpunkt Seele, Sinne, Stille““

„Meditationslehrer - Schwerpunkt Bewegung und Klang“

„Achtsamkeitsrainer“

„ZENbo® Balance Trainer“

Aktuelle Termine unter

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

Wir bieten Ihnen eine 7 Tage Intensivausbildung zum Meditationslehrer Advanced mit den Modulen 1B, 3A, 3B, 3C.

auch auf den Transfer für die eigene, zukünftige Kursleitung ab. Wir werden gemeinsam die Übungen reflektieren und lassen dadurch die Ausbildung zu einem intensiven Erlebnis für jeden Einzelnen werden. Der Gegenstand der Meditation kann dabei 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 7 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 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 die Atmung eine wundervolle Ergänzung darstellt.

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

#### Ausbildungspaket

- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Meditationslehrer Chakren - Modul 3A | 2-tägig
- Meditationslehrer Seele, Sinne, Stille - Modul 3B | 2-tägig
- Meditationslehrer Bewegung & Klang - Modul 3C | 2-tägig
- ZENbo® Balance Trainer - Modul 1C (1+2) | 2+2-tägig
- Achtsamkeitstrainer - Modul 8A | 3-tägig

#### Einzelbuchung

Der Vorteil der Einzelbuchung ist, dass Sie nacheinander einzelne Module belegen, so wie Sie möchten und ohne weitere Verpflichtung. Demnach bestimmen Sie auch die Dauer Ihrer Ausbildung eigenständig. Mit jedem Modul erhalten Sie das jeweilige Zertifikat, wenn die dafür erforderlichen Voraussetzungen erfüllt wurden.

#### Voraussetzungen

Um das Zertifikat Meditationslehrer Professional zu erhalten, ist es notwendig alle genannten Ausbildungsmodule zum Meditationslehrer Professional abgeschlossen zu haben.

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

