

Meditationsleiter Ausbildung

Präsenz & Live Online / Start 20.09.2024



Die Meditationsleiter/in Ausbildung -

bietet einen Einblick in die vielseitigen Meditationstechniken und in eine integrative **Mediationspraxis**, die ganzheitlich vermittelt wird von Catrin Müller und deren Team. Da es nicht nur die eine Technik gibt, sondern jeder für sich die korrekte Umsetzung in Meditation als Weg finden kann.

Als Meditationsleiter/in, sollten die verschiedenen Meditationen selber intensiv ausprobiert und verinnerlicht sein. Es werden angeleitet die **Achtsamkeitspraktiken**, die stille Meditation, Mantra Meditation Praxis, Herz Meditationen, Klang Meditationen und Chakra Meditationen vermittelt. Zusätzlich werden Yogaübungen integriert im Rahmen der Ausbildung.

Darüber hinaus werden vielseitige **Mediationsformen** aus verschiedenen Traditionen wie zB. dem Buddhismus und Hinduismus vorgestellt und in Übungssequenzen angeleitet. Die Ausbildung ist vordergründig sehr praktisch orientiert und ein Wechsel mit Vorträgen zu den Wirkungen und Anwendungen der unterschiedlichen Formen. Neben den verschiedenen Präsentationstechniken geht es vor allem um den **inneren Flow** Bewusstseinszustand, den Raum und die Stille in der Meditation zu erfahren und kompetent anleiten zu können. Die Meditation Ausbildung eröffnet die Welt, die hinter den Worten liegt und es ermöglicht, diese Erfahrung als **Mediationsleiter/in** im Anschluss kompetent weiterzugeben.

Ein Beratungsgespräch wird vor dem Start der Ausbildung empfohlen. Es besteht die Möglichkeit auch Live Online an der Ausbildung teilzunehmen.





Themen & Inhalte der Ausbildung:

- Was ist Meditation
- Wirkungsweisen der Meditation
- Gedankenkraft und positives Denken
- Aufgaben eines Meditationsleiters
- Struktur & Inhalte eines Meditationskurses
- Meditationstechniken in der Praxis
- Meditation im täglichen Leben
- Vorübungen für die Meditation
- Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen
- Affirmationen & Visualisierungen als Hilfestellung
- Die Bewusstseinszustände von Alpha Flow bis Theta
- Tipps zur Sitzposition und Haltung
- Gruppenpraxis und Übungsanleitungen
- Abschluss in Gruppenanleitung
- Zertifikat 40UE der Yogaschule Shakti Yogaloft

Freuen Sie sich auf eine spannende Meditationsausbildung, in der Sie den Raum der Meditation aus einer ganz neuen Perspektive erleben werden.

Kosten: 650.-€, (ermäßigt 590.-€)

Zeiten: 20.09-22.09.24 und 11.10-13.10.24

2 Wochenenden jeweils Fr 20:00-21:30, Sa/So von 10:00-17:00 Uhr.

Leitung: Catrin Müller & Team

Anmeldung vorab per Email an info@yogalehrer-berlin.de

Ort: Yogaschule Shakti Yogaloft, www.yogalehrer-berlin.de