

Meditationslehrer(in)

Ausbildung Nr.: 021-0/022-0

Dauer: 1 Woche Intensivausbildung

Termine: Nr. 021-0: 12. - 16. April 2010
Nr. 022-0: 04. - 08. Oktober 2010

Montag - Freitag jeweils 9 - 17 Uhr

Teilnahmegebühr: Euro 800,- / ermäßigt* Euro 640,-
(USt.-befreit; als Kosten für die berufl. Weiterbildung steuerlich absetzbar)
(* Bitte entsprechenden Nachweis der Anmeldung beilegen.)

Voraussetzungen: Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen,
Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Zertifikat: Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des IEK bescheinigt.
Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich
geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder im Ange-
stelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden.

Sonstiges: Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Veranstaltungsort: IEK-Ausbildungszentrum, Edinburger Str. 45, 13349 Berlin.

Meditationslehrer(in)

Hintergrund

Meditieren zu lehren ist einfach. Die verschiedenen Formen und Strömungen der Meditation machen es jedoch oft schwierig, die passende Meditationsrichtung für sich selbst und die Klienten zu finden.

Ziel

Die Teilnehmenden erwerben die Qualifikation zur Anleitung von Personen in Meditation aus verschiedenen und den bekanntesten Strömungsrichtungen.

Aus dem Inhalt

- Strömungen, Meditationsrichtungen, Menschenbilder & Glaubensrichtungen
- Vorstellung verschiedener Meditationsformen und -techniken
- Vertiefung: Benson-Methode, Mantra-Meditation, Kontemplation eines Yantra
- Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen aus der Praxis
- Selbsterfahrung
- Das Hier und Jetzt: „Kreuzungspunkt der Gegenwart“
- Meditative Zustände
- Anwendung von Equipment
- Was ist Erleuchtung?
- Aktivität und Passivität in der Meditation
- Lösen von Alltagsproblemen mit verschiedenen Meditationstechniken
- Nutzung höherer Funktionen des Denkens
- Meditation und Körper
- Regelmäßige Meditationen vs. Kurzmeditationen
- Spirituelle Dimensionen der Meditation
- Indikationsbereich und klinische Effektivität
- Kombination mit anderen Verfahren
- Durchführung und Gestaltung von Meditationssitzungen

Aus dem Methodenteil

In der Ausbildung wird durch Vortrag und Gruppenarbeit eine Wissensbasis zu den verschiedenen Meditationsrichtungen geschaffen. Die Teilnehmer(innen) üben verschiedene Meditationsformen. Die Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen und reflektiert. Die Ausbildung endet mit der Durchführung einer von den Teilnehmer(inne)n entwickelten Meditationssitzung.