

Meditation | Lehrer*in

Beschreibung:

Was uns als Menschen besonders ausmacht, ist unsere Fähigkeit, sich unserer selbst bewusst zu werden. Wir können nicht nur vernünftig denken, sondern uns dabei sogar selbst beobachten (sog. Metakognition). Diese Fähigkeit erstreckt sich zudem auch auf unsere Empfindungen und Gefühle. Doch die meiste Zeit des Tages verbringen wir in Gedanken verloren, lassen uns manchmal von unseren Gefühlen überwältigen und treffen währenddessen unbewusste Entscheidungen, die unser ganzes Leben kontinuierlich beeinflussen.

Meditation ist in diesem Zusammenhang der Königsweg, um aus den unbewussten Gedankenmustern und Handlungen herauszutreten und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie stärkt durch Konzentrationsübungen und Introspektion die Fähigkeit, gelassen zu sein, Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln, glücklicher zu werden, im Frieden zu sein. Letztendlich fördert sie die eigene Bewusstseins-entwicklung. Doch nicht nur die uns bekannten alten Weisheitstraditionen der Welt, wie Taoismus, Yoga oder Buddhismus, beschreiben die positiven Aspekte der Meditation. Durch die kognitive Neurowissenschaft belegen heutzutage auch zahlreiche Studien die positiven Wirkungen von Meditation auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden, indem sie u.a. mental stärkt, Stress reduziert und so die Gesundheit fördert. Dabei ist es besonders wichtig, eine regelmäßige Praxis zu haben, durch die wir unseren Geist ähnlich eines Muskels trainieren können.

Die Teilnehmenden bekommen bei dieser Fortbildung einen fundierten Einblick in die wissenschaftliche Forschung der Meditation, sowie eine theoretische und praktische Übersicht über verschiedene Meditationsarten und -techniken und deren Wirkung. Sie erfahren mehr über den Einsatz der Meditation in Psychotherapie und Coaching und bekommen zudem Einblicke in die spirituelle Bedeutung der Meditation und der Auswirkung auf unsere Bewusstseinsentwicklung

Ausbildungsinhalte:

- Wissenschaftliche Forschung zur Wirkung der Meditation
- Sitzhaltungen in der Meditation
- Meditationsarten und -techniken (Z.B.: Achtsamkeitsmeditation, Tao-Meditation, bewegte Meditationen nach Osho, Metta-Meditation, Mantra-Meditation)
- Vorübungen für die Meditation (Atem- und Entspannungstechniken)
- Umgang mit Erfahrungen in der Meditation
- Gestaltung von Meditationskursen und Unterrichtsdidaktik
- Meditation in der Psychotherapie
- Ort, Zeit und Dauer der Meditation
- Bewusstseinsentwicklung durch Meditation
- Exkurs: spirituelle Bedeutung der Meditation und die höchsten Formen der Meditation (Non-Duale Schulen: Dzogschen, Zen Buddhismus, Aidvaita Vedanta)

Dauer:
3 Tage | 32 UE

Kosten: 490,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch Teil dieser Zertifikate:

- Lehrer*in | Meditation
- FachCoach*in | Entspannung & Meditation
- FachCoach*in | Achtsamkeit & Meditation
- FachCoach*in | Mental & Meditation
- FachCoach*in | Resilienz & Achtsamkeit
- FachCoach*in | Body, Mind & Balance
- FachCoach*in | Körper & Seele
- Seminarleiter*in | Meditation

Ergänzende Module:

- Achtsamkeit | Trainer*in Advanced
- Achtsamkeit | Trainer*in Master
- Achtsamkeit | Trainer*in Basic
- Entspannung | Trainer*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelentspannung | Trainer*in
- Stressbewältigung | Trainer*in

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie