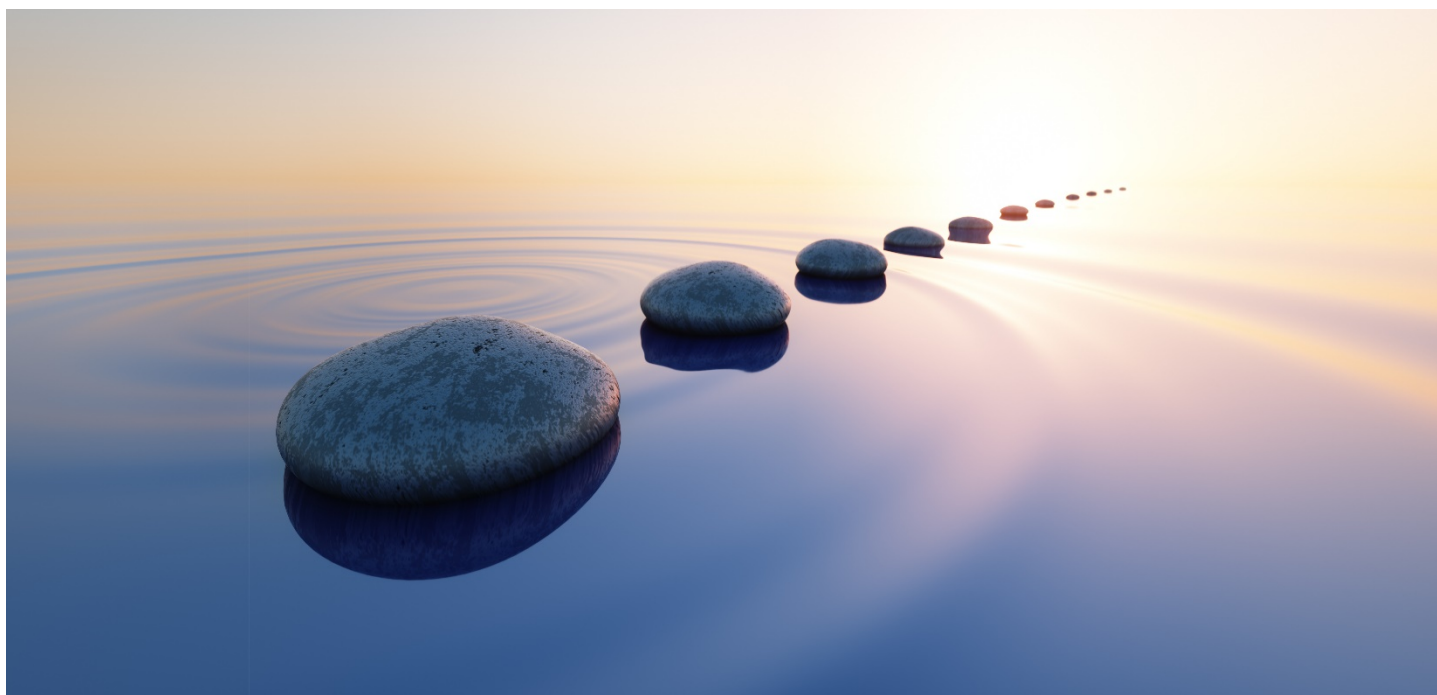


DIPLOMIERTER MEDITATIONS- UND ACHTSAMKEITSLHRER

Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Qualifikation

Kostenloser Info-Abend
10.2.2021, Mi 18:00 Uhr
WIFI Dornbirn

Start Lehrgang
24.3.2021
WIFI Dornbirn



“Die Stille ist eine großartige Lehrmeisterin.”

(Max Straub)



MEDITATIONS- UND ACHTSAMKEITSLERHER

Der Fokus dieser Fachausbildung liegt in der persönlichen Bewusstseinsentwicklung und in der Reflexion der eigenen Erfahrungen als Basis für eine professionelle Arbeit. Damit wird die Befähigung angestrebt, sich selbst, Einzelpersonen und Gruppen zum Thema Achtsamkeit und Meditation zu begleiten.

Als Menschen haben wir das Potential, uns auf ein Leben in Freiheit, Liebe und Wahrheit auszurichten. Dabei werden wir unseren Interessen, unseren Gedanken, Emotionen und unserem Herzen begegnen. Auf dieser Reise werden wir den verschiedenen Abenteuern begegnen und letztlich etwas Einzigartigem und besonders Wertvollem immer näher kommen - uns selbst. Bei diesem Prozess der Selbsterkenntnis begleiten uns bewährte Formen der Meditation und Achtsamkeit aus den christlichen, hinduistischen und buddhistischen Traditionen. Natürlich werden wir auch neue Erkenntnisse und Methoden in unsere meditative Praxis einfließen lassen.

Wir lernen unvoreingenommen nach innen zu lauschen und uns auf das Hier und Jetzt einzulassen. Dies bedeutet im Augenblick wach zu sein und das Leben als ein Geschenk zu achten. Dabei ist die Stille eine großartige Lehrmeisterin.

TEILNEHMER

- Alle, die Meditation für sich entdecken oder vertiefen möchten
- Alle, die Achtsamkeit als einen inneren Weg nutzen möchten
- Alle, die als Meditations- und Achtsamkeitslehrer in einem Bereich arbeiten möchten, der auch gesellschaftlich immer wichtiger wird
- Alle, die ihre bestehende Tätigkeit mit Meditation erweitern und bereichern möchten

VORAUSSETZUNGEN

- Mindestalter 18 Jahre
- Bedürfnis und Bereitschaft, der eigenen Innenwelt zu begegnen
- Neben den Präsenzterminen braucht es Zeiten für eine individuelle, meditative Praxis
- Bereitschaft, sich mit den Seminarinhalten zwischen den einzelnen Modulen auseinander zu setzen

INHALT

- Abklärung von Begriffen wie Meditation, Achtsamkeit, Trance, Imagination, Illusion, Chakren etc.
- Dreigliederung von Körper, Geist und Seele
- Differenzierung von Wahrnehmung, Interpretation und Reaktion
- Die Polarität im menschlichen Leben als ein Ausdruck des Göttlichen
- Erkennen und Anerkennen der Licht- und Schattenseiten im eigenen Leben
- Ein vernünftiger Umgang mit der Natur als ein Schritt zur Versöhnung mit sich selbst
- Stille, Leere und Präsenz als eine gute Grundlage für Bewusstseinsentwicklung
- Die Atmung - ein Weg von einem unbewussten zu einem bewussten Geschehen
- Offener Raum in der Gruppe für auftauchende Themen und für Begegnung
- Ein respektvoller Erfahrungsaustausch und ein ehrliches Feedback in der Gruppe

MODULBESCHREIBUNG

Modul 1 **Bewegung und Ausdruck**

- Entspannung als eine wesentliche Grundlage für Meditation
- Verbindung mit der äußeren und inneren Natur
- Klarheit in der Wahrnehmung
- Kennenlernen von verschiedenen Bewegungs- und Ausdrucksmeditationen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensausrichtung

Modul 2 **Körperbewusstsein und Atemarbeit**

- Meditative Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga
- Dyadenstruktur (Enlightenment intensiv)
- Bodywork, um den den Energiefluss zu steigern
- Erkennen und Bearbeiten von festgefahrenen Denkmustern und Emotionen
- Beziehung zu sich selbst, den Anderen und der geistigen Welt

Modul 3 **Achtsamkeit und Stille**

- Sitzen in Stille (Zazen) mit Gehmeditation
- Ansätze in der Atemarbeit und Tönen
- Grundlagen zum Thema Achtsamkeit mit praktischen Übungen
- Mantrapraxis in den verschiedenen Religionen
- Dasein in Stille - Bewusstsein und Präsenz im Alltag

Modul 4 **Projekte und Reflexion**

- Selbständige Durchführung einer Seminareinheit
- Austausch und Reflexion der Erfahrungen
- Grundlagen und Anforderungen für eine professionelle Arbeit als MeditationslehrerIn
- Die Welt als Spiegel meiner Seele (Übertragungssphänomene)
- Die Selbstachtung, der Verstand und das Herz als zuverlässige Navigatoren

Diese Fortbildung bewegt sich im oben beschriebenen Rahmen. Um den Teilnehmenden und der Gruppensituation möglichst gerecht werden zu können, behalte ich mir vor, Inhalte und Methoden nach Bedarf anzupassen.

ABSCHLUSS

Um ein WIFI-Diplom zu erhalten, braucht es die eigenständige Vorbereitung und Durchführung einer Seminararbeit im Bereich der Meditation mit anschließender Supervision in der Gruppe.

TRAINER



Max Straub

Dipl.-Soz.päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko).

Längere Aufenthalte in buddhistischen, hinduistischen und christlichen Klöstern, iam-Meditationslehrer bei Mata Amritanandamayi. Seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, tätig in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.

STUNDENPLAN

Meditations- und Achtsamkeitslehrer
K.Nr. 76922



vorbehaltlich Änderungen!

Tag	Datum	Uhrzeit	Krz.	Fach / Bemerkung	Trainer	TE	Ort
MI	24.03.2021	10:00 - 19:00		Modul 1		9	Dornbirn
DO	25.03.2021	10:00 - 19:00		Modul 1		9	Dornbirn
FR	26.03.2021	10:00 - 19:00		Modul 1		9	Dornbirn
DI	27.04.2021	10:00 - 19:00		Modul 2		9	Dornbirn
MI	28.04.2021	10:00 - 19:00		Modul 2		9	Dornbirn
DO	29.04.2021	10:00 - 19:00		Modul 2		9	Dornbirn
FR	30.04.2021	10:00 - 17:00		Modul 2		7	Dornbirn
MI	26.05.2021	10:00 - 19:00		Modul 3		9	Dornbirn
DO	27.05.2021	10:00 - 19:00		Modul 3		9	Dornbirn
FR	28.05.2021	10:00 - 19:00		Modul 3		9	Dornbirn
SA	29.05.2021	10:00 - 17:00		Modul 3		7	Dornbirn
MI	30.06.2021	10:00 - 19:00		Modul 4		9	Dornbirn
DO	01.07.2021	10:00 - 19:00		Modul 4		9	Dornbirn
FR	02.07.2021	10:00 - 19:00		Modul 4		9	Dornbirn
SA	03.07.2021	10:00 - 17:00		Modul 4		7	Dornbirn
SA	25.09.2021	10:00 - 17:00		Supervision und Abschluss		7	Dornbirn

Fachkürzel	Trainer	Termine	TE
		16	136,0
Gesamt		16	136,0

Koller Susanne
T ++43 (0)5572/3894-689
E koller.susanne@vlbg.wifi.at

ORGANISATORISCHES

ORGANISATORISCHES	TERMINE / ORT	DAUER	BEITRAG
	<p>Kostenloser Info-Abend 10.2.2021 Mi 18:00 – 19:30 Uhr WIFI Dornbirn Kursnummer: 76921.04</p> <p>Start Lehrgang 24.3.2021 Ort wird bekannt gegeben Kursnummer: 76922.04</p>	136 Trainingseinheiten	<p>€ 2.390,-</p> <p>Monatliche Ratenzahlung mittels Bankeinzug möglich.</p>
ANSPRECHPARTNER		<p><i>Sie haben Fragen? Bei uns wird persönliche Beratung groß geschrie- ben. Ich freue mich auf Ihren Anruf!</i></p> <p>Susanne Koller</p>	<p>WIFI Vorarlberg</p> <p>Bahnhofstraße 24 6850 Dornbirn T +43 5572/3894-689 E suk@vlbg.wifi.at</p>