

# DIPLOMIERTER MEDITATIONS- UND ACHTSAMKEITSLHRER

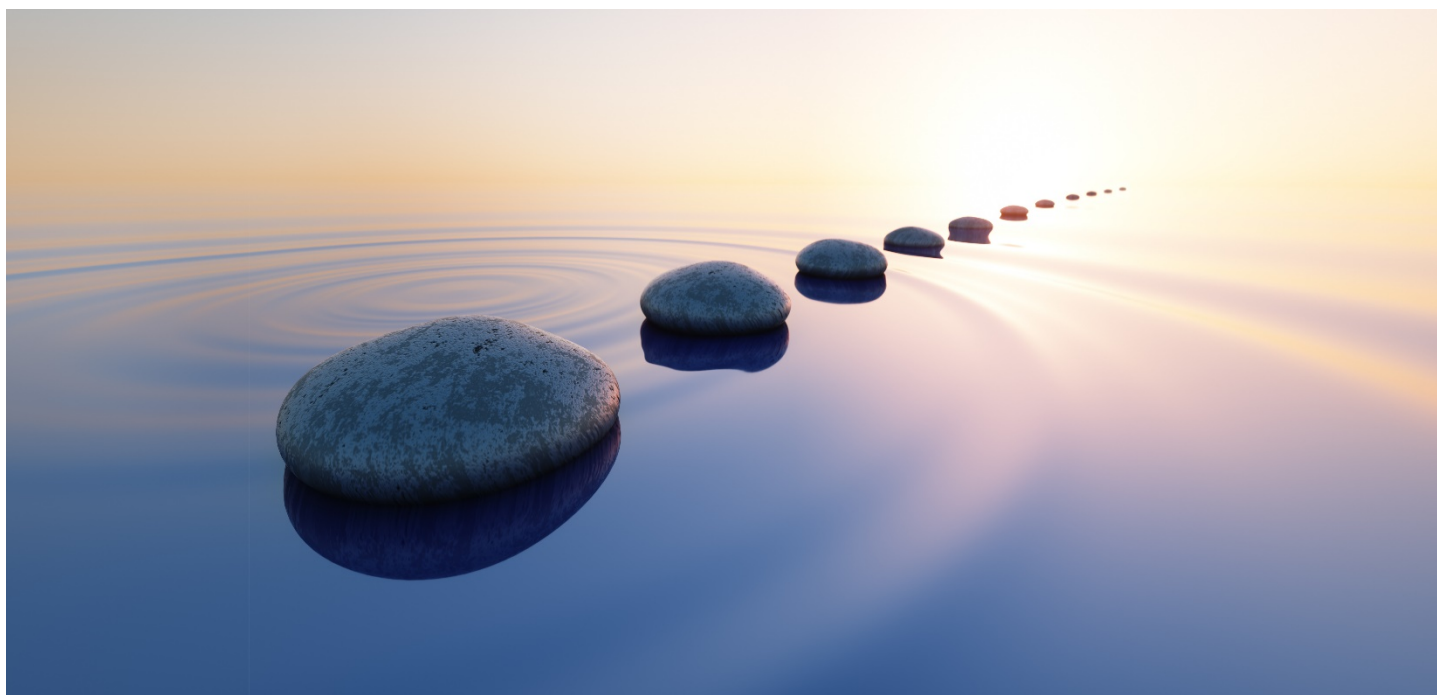
*Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Qualifikation*

---

Kostenloser Info-Abend  
9.2.2022, Mi 18:00 Uhr  
WIFI Dornbirn

Start Lehrgang  
9.3.2022  
Gütle, Dornbirn

---





## 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 Mediation 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 in ihrem Leben praktizieren möchten
- Alle, die in ihrem beruflichen Umfeld Mediation und Achtsamkeit konkret anwenden wollen
- Alle, die ihr berufliches und privates Leben 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 und mit den Prozessen im Kurs in Beziehung zu sein

## INHALT

- Die menschlichen Bereiche von Körper, Gefühlen, Verstand und Wille
- 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
- Das geduldige und ungestörte Verweilen in den eigenen Fragen
- 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 inneren als auch äußeren 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
- Dyadenstruktur (Enlightenment intensiv)
- Bewegung und Ausdruck bei blockierter Energie
- Erkennen und Bearbeiten von festgefahrenen Denkmustern und Emotionen
- Das Schaffen von Heilräumen in und mit der Natur
- 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. 56199

Tag	Datum	Uhrzeit	Krz.	Fach / Bemerkung	Trainer	TE	Ort
MI	09.03.2022	09:45 - 17:45		Modul 1	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Dornbirn
DO	10.03.2022	09:45 - 17:45		Modul 1	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Dornbirn
FR	11.03.2022	09:45 - 17:45		Modul 1	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Dornbirn
SA	12.03.2022	09:45 - 17:45		Modul 1	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Dornbirn
SA	09.04.2022	09:45 - 17:45		Modul 1 Vertiefung	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Dornbirn
MI	04.05.2022	09:45 - 17:45		Modul 2	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
DO	05.05.2022	09:45 - 17:45		Modul 2	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
FR	06.05.2022	09:45 - 17:45		Modul 2	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	07.05.2022	09:45 - 17:45		Modul 2	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	28.05.2022	09:45 - 17:45		Modul 2 Vertiefung	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
MI	22.06.2022	09:45 - 17:45		Modul 3	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
DO	23.06.2022	09:45 - 17:45		Modul 3	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
FR	24.06.2022	09:45 - 17:45		Modul 3	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	25.06.2022	09:45 - 17:45		Modul 3	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	09.07.2022	09:45 - 17:45		Modul 3 Vertiefung	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
MI	21.09.2022	09:45 - 17:45		Modul 4	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
DO	22.09.2022	09:45 - 17:45		Modul 4	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
FR	23.09.2022	09:45 - 17:45		Modul 4	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	24.09.2022	09:45 - 17:45		Modul 4	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges
SA	01.10.2022	09:45 - 17:45		Modul 4 Vertiefung und Abschluss	Dipl.Soz.päd.(FH) Straub Max	8	Sonstiges

## ORGANISATORISCHES

ORGANISATORISCHES	TERMINE / ORT	DAUER	BEITRAG
	<p><b>Kostenloser Info-Abend</b>  <b>9.2.2022</b>            Mi 18:00 – 19:30 Uhr            WIFI Dornbirn            Kursnummer: 56198.04</p> <p><b>Start Lehrgang</b>  <b>9.3.2022</b>  <b>Ort: „Secret Place“</b>            Gütle 11b,            6850 Dornbirn            Kursnummer: 56199.04</p>	<p>160 Trainingseinheiten</p>	<p><b>€ 2.790,-</b></p> <p>Monatliche Ratenzahlung            mittels Bankeinzug            möglich.</p>
<p>ANSPRECHPARTNER</p>		<p><i>Sie haben Fragen?            Bei uns wird persönliche            Beratung groß geschrieben.            Ich freue mich auf            Ihren Anruf!</i></p> <p><i>Martina Klettl</i></p>	<p>WIFI Vorarlberg</p> <p>Bahnhofstraße 24            6850 Dornbirn            T +43 5572/3894-484            E klett.martina@vlbg.wifi.at</p>