

Ausbildung zum Meditationsleiter

Ein Meditationskursleiter muss verschiedenen Anforderungen gerecht werden. Neben dem Anleiten von Meditationen sollte er um den Aufbau eines Meditationskurses wissen und sich innerhalb dieses auf die verschiedenen Menschen in seinem Kurs einstellen können. So ist es für einen Meditationskursleiter sehr wichtig, den richtigen Umgang mit seinen Teilnehmern zu beherrschen und diese durch ihre eigenen Hindernisse hindurch zu ihrer ganz persönlichen Meditationspraxis zu führen.

Die Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Man kann daraus viel Kraft und Inspiration erhalten. Neben der Erfahrung der Einheit mit der universellen Energie taucht man in die innere Welt und die darin enthaltene Stille ein, die jenseits des Körperbewusstseins und aller Gedanken liegt. Die tiefgehenden Erfahrungen, die jeder Teilnehmer hier für sich machen kann, eröffnen einen neuen Zugang zur Spiritualität und zur immer tiefer gehenden Meditationspraxis.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen:

Nr.	Ausbildung	Bemerkung	Dauer
01	Meditationsleiter Ausbildung	Im UNIT Yoga	5 Tage
01	Meditationsleiter Heim-Übungsphase	Regelmäßige Meditation zu Hause	4 Wochen

Die Meditationsleiter Ausbildung vermittelt für diese Kursleitertätigkeit wichtige theoretische wie praktische Kenntnisse und gibt die Möglichkeit, täglich Meditation und Yoga zu praktizieren.

Was erwartet mich?

Es erwartet Dich ein tiefer Einblick in die Welt der Meditation. Alle wichtigen Themen rund um das Thema Meditationspraxis werden eingehend behandelt und in einer sehr persönlichen Atmosphäre besprochen. Der Praxisschwerpunkt liegt hier im Besonderen auf verschiedenen Meditationstechniken und deren Anwendung sowie den Hindernissen, die einem auf diesem Weg begegnen.

Am Ende dieser Ausbildung sind die Teilnehmer in der Lage, einen 5 oder 10-wöchigen Meditationskurs sowie einen Meditationsworkshops oder Meditationen im anderen Kontext anzuleiten.

Freue Dich sich auf eine spannende Ausbildung, in der Du Yoga-Meditation aus einer ganz anderen Perspektive erleben wirst.

Themen und Inhalte

Innerhalb der Ausbildung werden die verschiedensten Meditationstechniken vermittelt, da es nicht die eine richtige Technik gibt, sondern jeder für sich die richtige Technik finden muss. **Als zukünftiger Meditationsleiter** sollte man die verschiedenen Techniken also selbst ausprobiert haben und diese mit großer Sicherheit anleiten können.

Darüber hinaus bekommt jeder Teilnehmer ein fertiges Konzept für das Abhalten eigener Meditationskurse oder eines Meditationsworkshops. Neben verschiedenen Präsentationstechniken geht es auch um Stimmtraining und das Halten von Vorträgen zu verschiedenen Yoga-Themen.

So können die zukünftigen Teilnehmer mit sehr viel Sicherheit in Theorie und Praxis in die Meditation eingeführt und in die Welt der Stille begleitet werden.

Inhalte im Detail

- Was ist Meditation?
- Wirkungsweisen der Meditation
- Meditation als spiritueller Weg
- Patanjali: Ursachen des Leidens und ihre Überwindung
- Entwicklung von geistigen Kräften durch Meditation
- Gedankenkraft und positives Denken
- Aufgaben eines Meditationsleiters
- Struktur & Inhalte eines Meditationskurses
- Aufbau verschiedener Meditationsangebote
- Meditationstechniken in der Praxis
- Meditation im täglichen Leben
- Vorübungen für die Meditation
- Konzentrationstechniken & Achtsamkeitsübungen
- Affirmationen & Visualisierungen als Hilfestellung
- Tipps zur Sitzposition und Haltung
- Umgang mit den Teilnehmern
- Hindernisse und deren Überwindung
- Verschiedene Meditationserfahrungen
- Verschiedenen Samadhi-Stufen
- Ethische Grundlagen: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit u.a. / Yoga-Philosophie
- Lehrer & Schüler Kontakt
- Präsentations- & Vortragstechniken
- Stimmtraining
- Hatha & Vinyasa Yoga Praxis

Heim-Übungsphase

Die Praxis der Meditation aus eigener Erfahrung heraus zu vermitteln ist für einen Meditationsleiter sehr wichtig. Deshalb wird in der Heim-Übungsphase, die auf die Ausbildung folgt, ein 4-wöchiges Meditationstagebuch geführt, das bei uns eingereicht wird. Dieses Tagesbuch dokumentiert die Erlebnisse und Erfahrungen der eigenen Meditation und ist Voraussetzung zum Erhalt des Meditationsleiter Diploms.

Es ist jedoch auch eine Chance, sich im Rahmen einer Ausbildung täglich mit der Meditation auseinander zu setzen und zu den eigenen Erlebnissen und Erfahrungen Fragen stellen zu können. Unsere Referenten stehen jedem Teilnehmer während dieser wichtigen Zeit zur Seite.

Teilnehmerzahl

Aktuell liegt die Teilnehmerzahl durchschnittlich zwischen 10 – 15 Personen.

Kursgebühren

Detail	Gebühr	Bemerkung
Ausbildung zum Meditationsleiter	890,- €	Bei Einmalzahlung
Mit Frühbucher-Rabatt 1	810,- €	Bei Buchung bis 2 Monate vor Beginn
Ratenzahlung möglich	Ab 160,- €	

Als staatlich anerkannte Ergänzungsschule sind wir für diese Ausbildung Mehrwertsteuer befreit.

Eine Ratenzahlung mit individueller Zahlungsvereinbarung ist möglich.

Bei Fragen zur Ausbildung oder Ratenzahlung zögere nicht, uns persönlich zu kontaktieren unter: Tel. 0611- 890 66 891 oder E-Mail info@unit-ausbildung.de

Im Preis enthalten sind:

In der Gebühr enthalten ist die Teilnahme an der gesamten Ausbildung, umfangreiche Schulungsunterlagen, eine intensive Betreuung während der Heimphase sowie die Videoinhalte Meditationsleiter unserer E-Learning Plattform www.unit-yoga-online.de

Die in der Ausbildung vorgestellten und zur Ansicht ausgelegten Bücher sind nicht enthalten.

Prämiengutscheine/Förderungen

Es gibt in den Bundesländern unterschiedliche Förderungen für Weiterbildungen. Hierzu müssen jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein wie z.B.

- Die Weiterbildung sollte dem Berufswunsch entsprechen
- Erwerbstätigkeit von mind. 15 Std. pro Woche (oder in Eltern- oder Pflegezeit mit Vertrag über mind. 15 Std. pro Woche)
- Zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Es können keine zusätzlichen Zuschüsse für die Ausbildung beantragt werden
- Anmeldung für Yogalehrer Ausbildung auch VOR Beratungstermin zur Bildungsprämie möglich, Rechnung darf lediglich noch nicht ausgestellt sein

Bitte informiere Dich, welche Fördermöglichkeiten es in Deinem Bundesland gibt.

Abwesenheit

Wird die Ausbildung nachweislich durch Krankheit oder Verletzungen (ärztliches Attest und rechtzeitige Abmeldung erforderlich) unterbrochen, kann die Ausbildung zeitverzögert mit der nächsten im UNIT Wiesbaden stattfindenden Ausbildung weitergeführt werden.

Wird die Ausbildung nicht angetreten oder freiwillig abgebrochen, bleibt die Ausbildungsvereinbarung bzw. das Vertragsverhältnis weiterhin bestehen.

Wir behalten uns vor, bei Unterschreitung der von uns festgelegten Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.

Weitere Informationen bekommst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden
Tel: 0611 / 890 66 891

info@unit-ausbildung.de