

Kursleiter Meditation / Meditationslehrer



In dieser – fundierten – Ausbildung erwartest Du eine Zeit um Meditation kennenzulernen: Dein Einführungswochenende ist dem Überbau von Meditation als Thema und Feld sowie der Theorie hierzu gewidmet. Gewinne Überblick! ... und lerne bereits hier konkret *wirksam* Deine sozialen Beziehungen zu verbessern, Ängste und negativ Emotionen zu lindern, Deine Wahrnehmungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung zu verbessern sowie Dein Immunsystem zu stärken und Deinen Alterungsprozess zu verlangsamen.

Konkret über die 14 Zeitstunden des **Basiswochenendes** im Yogakula

- ▶ Meditationsvorbereitung sowie den
- ▶ Grundformen der Meditationspraxis in Yoga und Buddhismus
- ▶ inspirierenden Vorträgen und Workshops mit den Themen
 - ▶ Grundwissen Meditation (Einordnung des Begriffs, sowie von Geist-in-Zeit und zwischen Vorliebe und Abneigungen)
 - ▶ Meditation: Auswirkungen
 - ▶ Therapie und Meditation: Berührungspunkte, Unterschiede und Kontraindikationen
 - ▶ Überblick über verschiedene Traditionen und Techniken
 - ▶ Meditation im Prozess von Selbsterfahrung, innerer Wandlung und Entwicklung
 - ▶ Der Umgang mit inneren und äusseren Widerständen, Begrenzungen, Schwierigkeiten und problematischen Erfahrungen.
 - ▶ Stressmanagement
 - ▶ Sinnvoll umgehen mit Bewertung und (Selbst-) Kritik

SiLENTFLOW



Kursleiter Meditation / Meditationslehrer

Die vollständige Ausbildung beinhaltet ausserdem eine Intensivwoche über 42 Zeitstunden sowie ein Abschlusswochenende. Entsprechende Termine findest Du auf silentflow.eu/ausbildungen.html.
Für das Basiswochenende gelten folgende Konditionen



Wann

30. November und 01. Dezember 2019
je 10 bis 18 Uhr

Deine Investition

€ 235 (Frühbucher bis 30.08. -10%)

Leitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Astrologe, und Ausbilder für verschiedene Institutionen und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn findest Du online.

Anmeldung

Bei Julia im YogaKula vor Ort oder via ✉ an info@yogakula.de

