

Kursleiter Meditation / Meditationslehrer

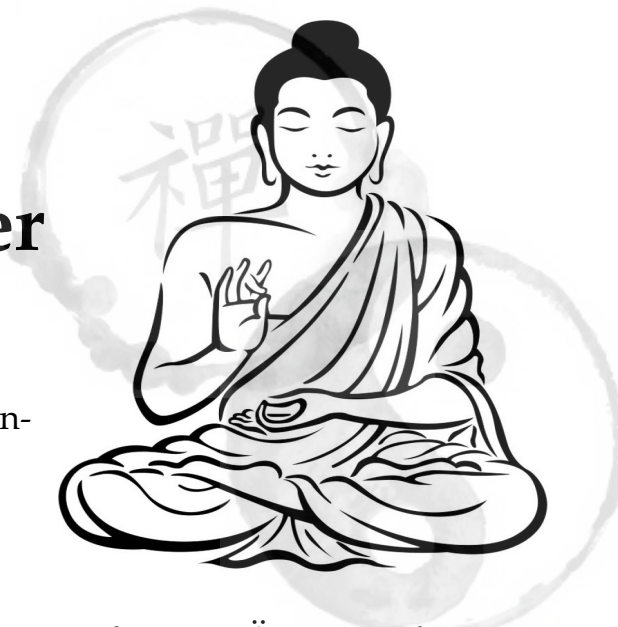
Meditation hat mittlerweile in auch gerade unserer europäischen Welt Mitte genommen, z.B. als ein

- ▶ Innehalten und Klären der Gedanken
- ▶ Achtsamkeits- und auch
- ▶ Mentaltraining
- ▶ Stressbewältigung und Loslassen erreichen
- ▶ methodisches Entspannen
- ▶ Steigerung der (geistigen) Leistungsfähigkeit und Intuitionstraining, sowie allgemein zur
- ▶ Verbesserung der eigenen Gesundheit und als Mittel zur
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung.

Meditation ist *die* yogische Technik, die weltumspannend auch außerhalb des klassischen/bekanntes Yoga seit Jahrtausenden etabliert ist und die wohl am meisten wissenschaftlich erforscht ist.



Kursleiter Meditation / Meditationslehrer



Entwickle und verwirkliche Meditation systematisch: So, wie sie seit Jahrtausenden milliardenfach erprobt gelernt wurde... In dieser – fundierten – Ausbildung! erwartet Dich 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 negative Emotionen zu lindern, Deine Wahrnehmungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung zu verbessern sowie Dein Immunsystem zu stärken und Deinen Alterungsprozess zu verlangsamen.
- ▶ Zeit des intensiven Praktizierens: In der Intensivwoche findest Du sechs Tage in Stille und weites Bewusstsein. Finde zu Dir selbst!
... um Dir in hohem Maße sozial vererbte Rollen und Programmierungen zu vergegenwärtigen und zu optimieren bzw. zu lösen, zu erfahren und zu sein, wer Du wirklich bist und in Heil, Ethik und Tugend zu leben.
- ▶ Zeit des Teilens: Im Abschlusswochenende erhältst Du den Schlüssel, um Meditationskurse zielgruppen- und teilnehmendengerecht zu konzipieren und zu leiten. Teile und hilf heilen!
... um Meditation in Schulen, Gesundheits- und Familienzentren, Sportvereine und Fitnessstudios, Volkshochschulen, Yogastudios und in Unternehmen zu bringen.

Kursleiter Meditation / Meditationslehrer

Diese Ausbildung ist das Produkt langjähriger Praxis in Yoga, Meditation, Sport sowie manueller und ganzheitlicher Therapie: In über dreißigtausend Kontaktstunden Lehrpraxis und rund drei Jahrzehnten eigener Erfahrung.

Sie enthält die besten Elemente aus diesen Bereichen, setzt aber den Schwerpunkt explizit auf M



- ▶ mit einer Einführung in Meditation am ersten Wochenende, das heißt
 - ▶ inspirierenden Vorträgen
 - ▶ effektive Vorbereitung Deiner Selbst für das Juwel der Meditation
 - ▶ den Grundformen der Meditation in Yoga und Buddhismus
- ▶ tiefer Selbsterfahrung während der Intensivwoche, in Form von
 - ▶ Buddhas Technik: Anapana, Vipassana, Addithana und Metta in
 - ▶ andauernder Stille und
 - ▶ wunderschönen Wanderungen, sowie
- ▶ praxisnahem Lehren lernen, durch
 - ▶ Erkenntnis der Not-Wendigkeit von Meditation
 - ▶ einfach Vorbild sein und leichter, alltagsgerechter Vermittlung von Meditation
 - ▶ dem gekonnten Umgang mit Widerständen und Lösungen in Gemeinschaft (Gruppen) und Gesellschaft (Öffentlichkeit)

SiLENTFLOW

Kursleiter Meditation / Meditationslehrer



Weitere Informationen

... zum Unterrichtsplan detailliert sowie zum Seminarhaus für die Intensivwoche erhältst Du via der jeweils am Seitenende genannten Kontaktdaten.

Diese Ausbildung richtet sich an YogalehrerInnen, gerade aber auch an (angehende) Heilpraktiker und Ärzte, psychologische Berater, Psychologen und Psychotherapeuten.

Deine Investition

- ▶ €~235 je Wochenende (je nach Standort +/- €45)
- ▶ €795 für die Intensivwoche (ÜN im ½ DZ, HP, EZ-Zuschlag: €195 je 6 ÜN)
- ▶ Ingesamtpreis ermäßigt minus €100

Leitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Astrologe, Ausbilder im BYV, Yoga Alliance und unter eigener Flagge und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga und der Mediation hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn online!

