

Meditationslehrer



Alles auf einen Blick:

Kosten	699,00 €
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Mediziner, Heilpraktiker, Interessierte Teilnahmebescheinigung

In der Meditation geht es darum, die eigenen Gedanken zu beruhigen, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, Hektik abzubauen und zu innerer Ruhe zu finden. Der Weg zu diesem Gewahrsein führt über harmonische Körperstellungen, Atemkontrolle und das Fokussieren der Aufmerksamkeit in die Meditation. Die Entwicklung von Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment und das Lösen von zwanghaften Denkmustern steht im Mittelpunkt.

In dieser Ausbildung lernen Sie neben theoretischen und philosophischen Grundlagen verschiedene Meditationsarten, -methoden und -techniken, darunter auch Pranayama, kennen und vertiefen gezielt das Wissen in praktischen Übungen. So können Sie das Erlernte direkt anwenden und sicher und kompetent vermitteln. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in die spirituelle Psychologie, in der die Zusammenhänge zwischen Geist und Seele näher beleuchtet werden. Schritt für Schritt werden Sie darin qualifiziert, eigene Meditationen zu entwickeln, anzuleiten und auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Inhalte

- **Der "Meditationslehrer"**
 - Arbeitsplatz, Berufsbeschreibung und historischer Überblick
 - Megatrend Gesundheit und Prognose
 - Anforderungsprofil und notwendige Kompetenzen
- **Philosophische Fundamente**
- **Pranayama - Wissenschaftliche Herangehensweise**
 - Atemphysiologie
 - Auswirkungen von Pranayama auf das Nervensystem
 - Zusammenhang zwischen Atmung und Bewusstsein
 - Wissenschaftliche Studien: Effekte auf Stress, Gesundheit und Wohlbefinden
 - Neurowissenschaftliche Forschung
 - Atemübungen und ihre Wirkung auf die Herzfrequenzvariabilität
 - Pranayama und psychische Gesundheit: Wirkung auf Angst, Depression und Schlaf
- **Pranayama-Techniken**
 - Nadi Shodhana (Wechselatmung)
 - Ujjayi (Siegesatem)
 - Kapalabhati (Schädelleuchten)
 - Bhastrika (Blasebalg-Atem)
 - Sitali und Sitkari (Kühlender Atem)
 - Bhrumari (Bienenatem)
 - Murcha (Ohnmachts-Atem)
 - Plavini (Schwimmender Atem)
 - Yogische Vollatmung (Quell des Lebens)
 - etc.
- **Anleiten von Pranayama**

Standort

Online

Termin(e)

Kursbeginn: April 2027

23.04.2027–25.04.2027

21.05.2027–23.05.2027

11.06.2027–13.06.2027

Stundenanzahl: 66 UE

Kurszeiten

Freitag 16:00–20:00 Uhr

Samstag 10:00–16:00 Uhr

Sonntag 10:00–16:00 Uhr

Weitere Informationen

Kooperationspartner

ASGE - Akademie für Sport, Gesundheit und Ernährung

Veranstaltungsort

Dieser Kurs findet überwiegend oder komplett digital statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn weitere Infos, wie Sie teilnehmen können. Teilnahme an einem Online-Kurs heißt, dass wir ausschließlich mit Bild und Ton arbeiten: Bitte prüfen Sie vorab Ihre Internetverbindung.

Ihre Ansprechpartner

Jennifer Willer

Tel: 05971 93162422

Fax: 05971 913799

E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de

Sonja Blömers

Tel: 05971 957990-8

Fax: 05971 91379-9

E-Mail: rheine@doepfer-akademie.de

- Vorbereitung, Körperhaltung und Konzentration
- Atemrhythmus und Zählmethoden
- Atempausen: Kumbhaka, Puraka (AA nach der EA) und Rechaka (AA nach der AA)
- Anpassungen und Kontraindikationen für verschiedene Atemtechniken
- **Pranayama für spezifische Zwecke**
 - Stressreduktion und Entspannung
 - Energie und Vitalität
 - Steigerung der Konzentration und mentalen Klarheit
 - Unterstützung der Heilung und des Wohlbefindens
 - Pranayama im Alltag
- **Stufenweise Entwicklung der Pranayama-Praxis**
 - Von Anfänger bis Fortgeschrittene
 - Hinweise für die Entwicklung
 - Praktische Tipps für eine sichere und nachhaltige Pranayama-Praxis
 - Herausforderungen und Lösungen in der Pranayama-Praxis
- **Pranayama im Kontext der Meditation**
 - Pranayama als Vorbereitung auf die Meditation
 - Atemkontrolle als Schlüssel zur Kontrolle des Geistes
 - Pranayama in den klassischen Yoga-Texten
 - Pranayama und die Verbindung zum höheren Selbst (Atman)
- **Verschiedene Meditationstechniken**
- **Gezieltes Anleiten von Meditationen**
 - Didaktik und Methodik einer Meditationseinheit
 - Stimme und Sprache in der Meditation
 - Rolle des Lehrenden
 - Herausforderungen und Lösungsansätze
 - Umgang mit verschiedenen Zielgruppen
- **Meditation und spirituelle Psychologie**
 - Grundlagen der spirituellen Psychologie (nach Carl Gustav Jung)
 - Integrative und transformative Prozesse
 - Die wichtigsten Archetypen nach C.G. Jung im Überblick
 - Meditationen im Kontext der spirituellen Psychologie
- **Entwicklung eigener Meditationen**
 - Kreativität und Struktur
 - Anpassung an Zielgruppen und Bedürfnisse
 - Integration von Elementen aus verschiedenen Techniken
 - Entwicklung und Präsentation einer eigenen Meditation
- **Reflexion und Weiterentwicklung**
 - Eigene Praxis reflektieren
 - Feedback von Teilnehmern
 - Kontinuierliche Weiterentwicklung als Lehrer und Praktizierender
- **Meditation in verschiedenen Kontexten**

Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- [Meditationstrainer](#)

Hinweise

Qualifikationsstufe: DQR/EQR Qualifikationsstufe 3, DIN-Norm 33961 Niveau 3

Dieser Lehrgang richtet sich an ...

- alle Berufsgruppen mit medizinischer Vorerfahrung (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, etc.), die nach entspannungstherapeutischen Ansätzen für die ganzheitlich orientierte Behandlung von Körper und Geist suchen.
- Trainer oder Therapeuten, die ihre Kenntnisse im Bereich Meditation, Atmung, Entspannung und Erholung erweitern wollen.
- Personen, die durch diese anerkannte Berufsausbildung die Einstellungschancen in der Gesundheits- Sport-, und Fitnessbranche erhöhen möchten.
- Sportler und Athleten jeglicher Sportart, die neue Möglichkeiten der Entspannung kennenlernen möchten.