

# Meditationslehrer/in Ausbildung



## Vertiefungskurs Meditation

Essenzielle Themen für das Unterrichten der  
Meditationspraxis und wichtige Impulse für das  
Weiterentwickeln der eigenen Routine

# Übersicht 6 Module

## Modul 1

- Einführung Atem-Meditation
- Meditationsposturen – klassische Sitzpositionen, Anatomie und Körper-Geist-Verbindung
- Ziel und Wirkungen der Meditation
- Meditation und Persönlichkeitsentwicklung
- Einführung Geh-Meditation
- Erarbeiten der täglichen Meditationsroutine

## Modul 2

- Struktureller Aufbau der Meditation
- Glaubenssätze und deren Transformation
- Einführung Tibetische Atem-Meditation
- Anleiten der Meditation – die ersten Schritte
- Fantasiereise

## Modul 3

- Der menschliche Energiekörper: Chakras, Nadis und Prana
- Wurzel- und Sakralchakra
- Nabel- und Herzchakra
- Halschakra, Drittes Auge und Kronenchakra
- Geschichten aus Indien
- Einführung ins Heilen mit Prana

## Modul 4

- Aufbau einer Meditationslektion
- Konzept: Karma – Karma-Yoga
- Ayurvedische Körpertypen – Vata, Pitta und Kapha
- Body Scan – achtsame Körperwahrnehmung

## Modul 5

- Yamas und Niyamas
- Bücherempfehlungen
- Verhaltenskodex des Meditationslehrers / der Meditationslehrerin
- Metta-Bhavana-Meditation – Meditation des Herzens für Mitgefühl, Dankbarkeit und Liebe

## Modul 6

- Fragen und Antworten
  - Schriftliche Prüfung der Themen Modul 1 bis 5
  - Informationen und Tipps für die Meditationsroutine und Weiterbildung
  - Abschlussvortrag – Integration der Erfahrungen, Folge deinem Herzensweg
- 

Die Ausbildung umfasst 6 abwechslungsreich gestaltete Module, für welche wir uns im Abstand von ca. zwei Wochen treffen, um diese zu bearbeiten.

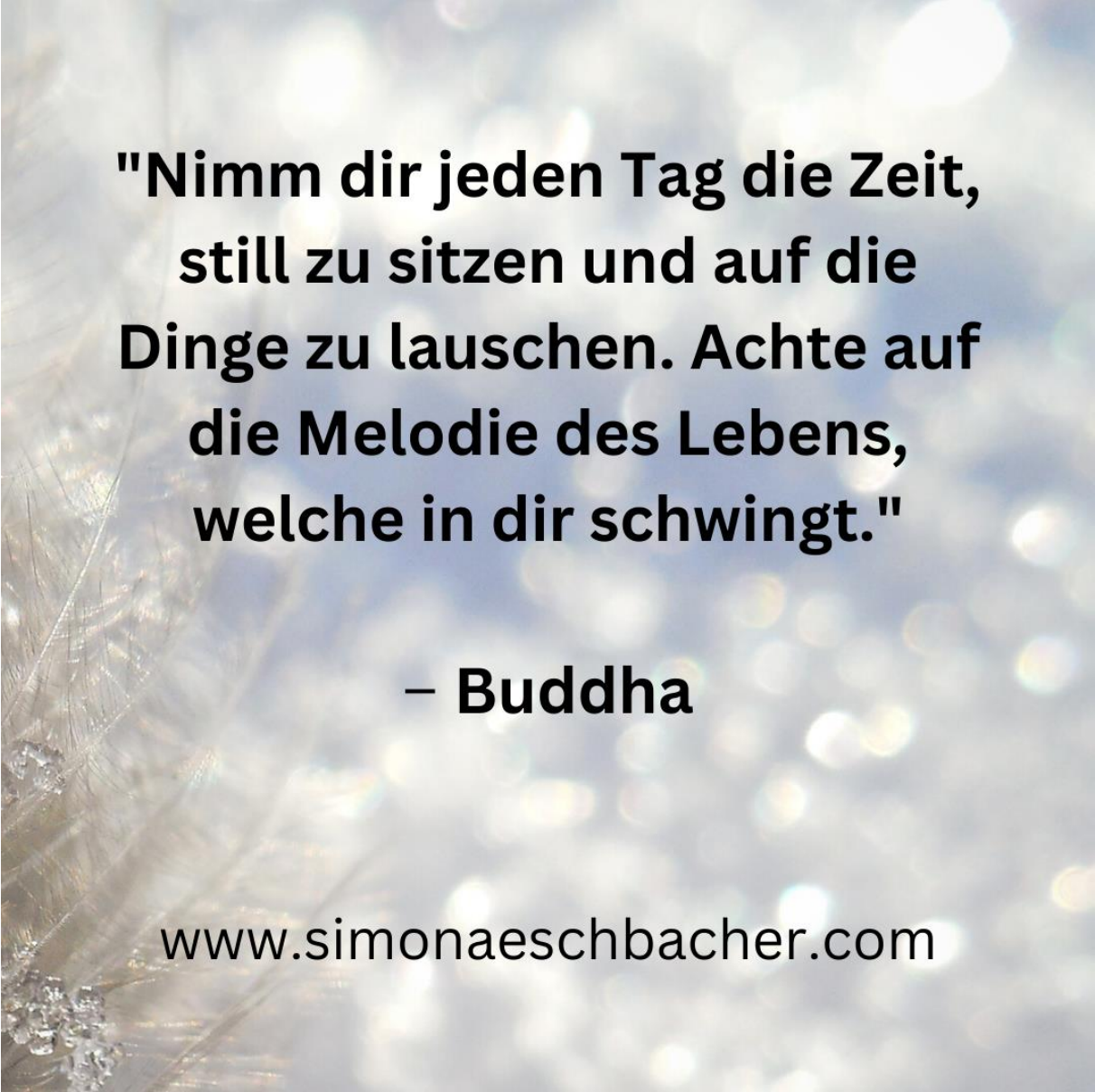
Um das **50-stündige Meditationslehrer/in Diplom** zu erhalten, wird vom Studenten/der Studentin gefordert, 20 Minuten täglich die Atem-Meditation zu praktizieren.

Optional gibt es die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen, die während der Ausbildung erklärt werden, noch tiefer in die Materie einzutauchen. Eine Übung kann z. B. Selbstreflektion zu einem bestimmten Thema oder das Führen eines Achtsamkeitstagebuches sein.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Meditationen selbst anzuleiten, was jedoch freiwillig ist.

Vorbereitung für die jeweiligen Treffen:

- Tragen bequemer Kleidung
- Notizmaterial
- optional: eigenes Meditationskissen



**"Nimm dir jeden Tag die Zeit,  
still zu sitzen und auf die  
Dinge zu lauschen. Achte auf  
die Melodie des Lebens,  
welche in dir schwingt."**

**– Buddha**

[www.simonaeschbacher.com](http://www.simonaeschbacher.com)