Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Meditationslehrer*in

Ausbildung – Meditation erfahren, anleiten und begleiten

Datum:	**02.05.2024 - 25.08.2024**
Dauer:	12 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger , Ramateertha Doetsch , Subodhi Schweizer**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**1.495,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

"Meditation ist nicht etwas, was du am Morgen machst und dann ist es vorbei damit. Meditation ist etwas, das du in jedem Moment deines Lebens leben musst. Beim Gehen, Schlafen, Reden, Zuhören – es muss zu einer Atmosphäre werden. Ein entspannter Mensch bleibt in dieser Atmosphäre, ein Mensch, der seine Vergangenheit loslässt, bleibt meditativ." – Osho

Seminarbeschreibung

Stress, Reizüberflutung, Unruhe, Hektik, körperliche Verspannungen und innere Verunsicherung wecken die Sehnsucht nach Entspannung, Stille und einfachem Sein. So ist Meditation mehr als nur Stressbewältigung. Es bedeutet ein tiefes Loslassen von der Peripherie und ein Nach-Hause-kommen zu sich selbst, in der eigenen Mitte.

Es ist das besondere Anliegen der Trainer*innen, dass die Teilnehmenden ihre Erfahrung mit Meditation vertiefen und dadurch mehr Bewusstheit für die Fragestellungen und Schwierigkeiten von Meditierenden erlangen. Das ermöglicht es ihnen, andere Meditierende zu begleiten und zu beraten.

Ansatz

Im Mittelpunkt stehen aktive Meditationen, die modernen Menschen den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein erleichtern. Sie gehen zurück auf Osho, dessen Philosophie und Meditationspraxis es war, östliche Ansätze an die hektische Wirklichkeit des Westens anzupassen und in den modernen Alltag zu integrieren. Anders als beim traditionellen stillen Sitzen führen aktive Meditationen zunächst durch eine Phase von Bewegung oder Ausdruck, in der sich die Meditierenden von der im Körper festgehaltenen Anspannung des Alltags befreien können.

Aktive Meditationen eignen sich ideal zur Prävention und Gesundheitsförderung. Sie lassen sich in Entspannungskurse an psychosomatischen Kliniken, Volkshochschulen oder Fitnessstudios sowie in private und berufliche Seminarangebote integrieren. Studien zur Wirksamkeit von Meditation sind Bestandteil der Unterlagen.

Inhalte

- Aktive Meditationen wie z.B. Kundalini, Dynamische, Nadabrahma, Devavani, Nataraj, Prayer, Chakra-Breathing
- Stilles Sitzen
- Begleitung bei Fragen und Schwierigkeiten in der Meditationspraxis
- Erkenntnisse der aktuellen Meditationsforschung
- Daten und Fakten zur Wirksamkeit (Unterlagen)
- Anwendung und Integration von Meditation in Prävention, Gesundheitsförderung, Lebenspflege und Therapie

Terminübersicht

Die Ausbildung besteht aus drei Abschnitten mit jeweils vier Tagen. In jedem Abschnitt gibt es eine 24-stündige Stille-Phase, in der verschiedene Meditationen praktiziert werden, ohne dass gesprochen wird oder andere Ablenkungen erfolgen sollten.

02. - 05. Mai 2024
mit Subodhi Schweizer

27. - 30. Juni 2024
mit Ramateertha Doetsch

22. - 25. August 2024
mit Anando Würzburger

Voraussetzungen

Teilnahme an einem Meditationstag im UTA Institut und ein Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Die Ausbildung als Meditationslehrer*in ist gleichzeitig ein Modul der aufbauenden Ausbildung als Meditations- und Entspannungstherapeut*in und Voraussetzung für deren bzw. dessen Zertifizierung.

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an alle, die in medizinisch-therapeutischen, beratenden oder sozialen Berufen tätig sind. Außerdem sind alle eingeladen, die einfach einen tiefen Meditationsprozess durchlaufen wollen oder Meditation in ihr Leben integrieren möchten.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Ratenzahlung

Für diese Ausbildung bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehme bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 1.532 €
3 Raten à 344 €
zzgl. der Anzahlung von 500 €

Zugehörige Angebote

Was ist Meditation?
12.05.2024
mit Subodhi Schweizer

Ein Tag in Dunkelheitsmeditation
03.10.2024
mit Anando Würzburger

Was ist Meditation?
01.12.2024
mit Ramateertha Doetsch