

akademie bios®



MeditationsleiterInnen-Ausbildung nach Tao Healing Mind nach Dr. Mazza®

Die unterschiedlichen Wege der Meditation als Tor
zur spirituellen Entfaltung

www.akademiebios.at

MeditationsleiterInnen-Ausbildung ¹⁵⁴ nach Tao Healing Mind nach Dr. Mazza ®

Die unterschiedlichen Wege der Meditation als Tor zur spirituellen Entfaltung

Leicht, im Frieden und dem Leben gegenüber offen sein. All das ist das Geschenk der Meditation.

Ziel dieser Ausbildung ist, dass die TeilnehmerInnen die nötigen Grundwerkzeuge erhalten und die richtige innere Einstellung erlangen, um die Leitung einer Meditationsgruppe oder Einzelsitzung übernehmen und eine Meditation bewusst und kompetent durchführen zu können.

Durch die Entwicklung der eigenen empathischen Fähigkeiten lernen die TeilnehmerInnen die Bedürfnisse der Gruppe zu spüren und in der Führung einer Meditationseinheit frei zu improvisieren.

Das Leiten von Meditationen wird häufig unterschätzt. Oft ist unklar, welche Voraussetzungen für die erfolgreiche Meditation die Stimmlage und die TeilnehmerInnen bei der Durchführung im



tionen wird häufig unterschätzt. Oft ist unklar, welche Voraussetzungen für die erfolgreiche Meditation die Stimmlage und die TeilnehmerInnen bei der Durchführung im Wachzustand bleiben.

Die TeilnehmerInnen der Ausbildung lernen, wie sie mit Sicherheit, Kompetenz und Intuition die Meditation auf die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder oder der EinzelklientInnen abstimmen können.

Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie unterschiedliche Werkzeuge, die sie im Rahmen der Ausbildung lernen, bewusst in die Gestaltung einer Meditation, die wie eine Seelenreise angelegt werden kann, einsetzen können.



Die Meditation ist eine Reise, die unterschiedlich gestaltet werden kann und die erlaubt, die Spannungen, die aus sehr tief greifenden Mustern und seelischen und energetischen Blockaden entstanden sind, aufzulösen.

Die Meditation kann von einer einfachen Reise in die Stille mit fokussierter Atmung zu einer vielfältigen Seelenreise mit inneren Bildern und Musikbegleitung gestaltet werden.

1 Im ersten Schritt lernt der/die AusbildungsteilnehmerIn zu spüren, was die Kraft der Meditation ausmacht. Durch die Selbsterfahrung lernt die Person, die innere Stille zu erfahren und dadurch gelassen und bewusst einen neuen Zugang zur eigenen spirituellen Kraft zu finden und in Zukunft die Meditationen leiten zu können. Diese Erfahrung zeigt, was Entspannung bewirkt und welche Vorteile die Meditationspraxis mit sich bringt.

2 Im zweiten Schritt, dem Hauptteil der Ausbildung, befasst sich der/die TeilnehmerIn mit unterschiedlichen Methoden der Meditationstechniken und mit der spirituellen und mystischen Bedeutung der Meditationslehre aus unterschiedlichen Kulturkreisen.

Die Trance-Meditation, die aktive Meditation mit schnellen und langsamen Körperbewegungen, die Geheimnisse einer gesunden Atmung und Haltung für die Meditationspraxis sind Schwerpunkte der Ausbildung. Durch diese intensive Erfahrung lernt der/die angehende MeditationslehrerIn, in den eigenen Körper hineinzufühlen und mit der eigenen Atmung bewusst in Kontakt zu kommen. Die Entfaltung des eigenen Körperbewusstseins durch die Meditation bringt ihm/ihr die notwendige Erfahrung, um andere Menschen anleiten und unterstützen zu können.





Unterschiedliche Techniken wie Meditation für Kinder und Schwangere, Entspannungs- und Gegenwartstraining, Arbeit mit Affirmationen, Mantras und Tönen, Meditationen im Stehen und Gehen, Lichtmeditationen und Meditationen mit Naturelementen werden in diesem zweiten Teil präsentiert.

Der Verinnerlichung dieser einzigartigen Werkzeuge des Meditierens und deren bewusster und empathischer Anwendung im Rahmen von Einzelsitzungen oder Meditationsgruppen gilt das Hauptaugenmerk dieses Abschnitts des Lehrganges.

3 Im dritten Teil erlernen die TeilnehmerInnen, ihre Stimme und ihren Körper gezielt einzusetzen, als LeiterInnen aufzutreten und auf die Bedürfnisse der KlientInnen einzugehen.

Der Schwerpunkt dieses Abschnitts ist die Übung und praktische Umsetzung der Inhalte. Durch die professionelle Betreuung der AusbildungsleiterInnen entwickeln die TeilnehmerInnen einen eigenen Stil in der Meditationsführung.

Die theoretische Ausbildung verbindet sich nun mit der Praxis, und man setzt sich konkret mit Fragen auseinander, wie z.B.:

- Wie erstellt man eine Meditation?
- Wie führt man sie durch?
- Welche Symbole und Techniken kann man miteinander verbinden und einsetzen?
- Worauf soll sich der/die LeiterIn fokussieren?
- Worauf soll man achten?
- Wie verbinde ich meine Rolle als MeditationslehrerIn mit meiner Berufung?
- Wie ist mein eigener Stil und welche Merkmale hat er?
- Welche sind die Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die der/die LeiterIn in die Meditation einbringen kann, sodass die Meditationsreise für alle motivierend und befreiend wirken kann?



Inhalte und Ziele

Grundlagen des Meditierens

- Die Inhalte der Meditation und ihre mystische und spirituelle Bedeutung
- Gestaltung einer Meditationseinheit für eine einzelne Sitzung oder für eine Meditationsgruppe
- Vorbereitungen und Vorübungen für eine Meditationseinheit
- Taoistische Übungen aus **Tao Breath Flow** ^{nach Dr. Mazza ®}
- Richtlinien der Abhaltung von Grundübungen für eine bewusste und ausgeglichene Atmung
- Die Körperhaltung in der Meditation
- Grundlagen des Entspannungstrainings

Die Vielfalt der Meditation

- Einführung in unterschiedliche Meditationsmethoden und Visualisierungstechniken
- Energetische Meditationen zur Abgrenzung, Erhaltung und Reinigung des Energiefeldes
- Meditation für die bewusste Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit, der emotionalen und körperlichen Blockaden und Auflösung dieser Aspekte durch Atem-, Entspannungs- und Visualisierungstechniken
- Präsenzübungen
- Meditationen mit Affirmationen und Mantras
- Meditation im Stehen und Gehen
- Chakrenmeditationen
- Meditationen im Rahmen des Mentaltrainings und zur Entwicklung der Visualisierungskraft



- Astralreisen
- Meditationen für die Anregung der Selbstheilungskräfte
- Licht- und Farbmeditationen – die symbolische Bedeutung der Farben
- Die Kraft der Klänge, die Klangqualitäten bewusst in der Meditation nutzen
- Düfte, ätherische Öle und Essenzen in der Meditation
- Kurzmeditationen zur Stressbewältigung
- Selbstbewusstseinstraining und -stärkung durch das Meditieren
- Meditation mit Kindern
- Innere Reisen in der Schwangerschaft

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Diese Ausbildung eignet sich für alle, die die Harmonie von Körper, Geist und Seele über die Stille und den bewussten Umgang mit der Atmung und der Aufmerksamkeit erfahren wollen.
- Sie eignet sich bestens als sinnvolle Ergänzung bestehender therapeutischer oder energetischer Behandlungsformen, zur Regeneration von Gruppen bei Seminaren oder – nach umfassender Praxis – als eigenständiges Ausbildungsangebot für zukünftige MeditationsleiterInnen.

Dauer

**6 Wochenenden oder Blockseminare oder
1 Seminar pro Monat von Oktober bis Juni**

