

WEITERBILDUNG MEDITATIONSLEHRER/IN (MLA)



VISION UND ZIEL

Meditation zu unterrichten und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine regelmäßige eigene Meditationspraxis. In dieser Weiterbildung werden wir uns dieses Wissen systematisch erarbeiten und einen Weg beschreiten, der deine eigene Praxis vertieft. Du wirst lernen, Meditationen zu führen und Meditationskurse zu leiten. Und du wirst die Sicherheit bekommen, um deine Schüler bei auftauchenden Schwierigkeiten und Fragen unterstützen zu können.

Ein wichtiger Teil der Weiterbildung wird das Erarbeiten von Techniken sein, mit deren Hilfe wir Meditation in den Alltag integrieren können. Die Weiterbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung und dem Zertifikat „Meditationslehrer/in“ ab.

INHALTE

- Wesen und Wirkungen der Meditation
- Meditation aus wissenschaftlicher Sicht
- Meditation als Hilfe bei Erkrankungen
- Funktion des menschlichen Geistes
- Psychologie und Praxis der Meditation
- Vertiefen der Yoga Philosophie
- Entspannung und Anleiten der Entspannungsübung
- Die Meditationstechniken
- Aufbau und Gestaltung von Meditations- und Entspannungskursen,
- Kursaufbau und Unterrichtsdidaktik
- Meditation im Alltag leben
- Meditative Asana-Praxis
- Sadhana Design - Dein persönlicher spiritueller Weg

WEITERBILDUNG MEDITATIONSLEHRER/IN (MLA)

Form & Umfang	2 Wochenenden: Freitag, 16.00 – 21.00 Uhr Samstag, 07.00 – 21.00 Uhr Sonntag, 07.00 – 14.00 Uhr
Orte & Termine	Wien AyurYoga Am Spitz 16/14 1210 Wien 29.09. – 01.10.2017 10.11. – 12.11.2017 Kosten € 720,-
Dokumentation	Du erhältst das „Handbuch Meditation“ sowie ein ausführliches Skriptum zur Weiterbildung.
Leitung	<p>Mag. Dr. Gilda Wüst ist Yoga-Lehrerin (RYS-200), Meditationslehrerin sowie Yoga-Therapeutin in Ausbildung; sie leitet die Grazer Yoga-Schule „Innerjoy“ sowie die Ausbildungen zum/zur Meditationslehrer/in, zur/zum Gesundheitsyogalehrer/in und Senioren-Yoga-Lehrer/in der Yoga-Akademie Austria.</p>  <p><i>„Ich sehe Yoga und Meditation als geniale Möglichkeiten, in einem geschützten Rahmen Achtsamkeit, Loslassen und das Vertrauen in die innere Führung zu üben und völlig gegenwärtig zu sein. Und so sind sie für mich eine Quelle der Freude, sowohl im Augenblick des Übens als auch im täglichen Leben.“</i></p>
Info & Anmeldung	office@yogaakademie-austria.com / 0664-211 6039 (Mo – Fr, 8-11 Uhr) Zur Anmeldung fülle bitte das beiliegende Formular aus und sende es per Post oder per E-Mail an die Yoga-Akademie Austria