

**am Kraftort Eifel**

Psychologische Beratung (Coaching) – Klangpädagogik – Klangmassage – Yogakurse

Aus-/Fortbildungen als:

Yogalehrer\*in, Meditationslehrer\*in, Klangmassagepraktiker\*in, Klangpädagoge\*in

**Petra Gehlen**
*Psychologische Beraterin, Dipl. IAPP, Yogalehrerin, Klangpädagogin*Kapellenstr. 70 ║52152 Simmerath
 Tel. 02473 – 92 72 45-8
[www.mittelpunkt-mensch-am-kraftort-eifel.de](http://www.klangmassage-eifel.de/) info@lebensberatung-eifel.de

**Curriculum für die Ausbildung als Meditationslehrer/in**

Meditation ist eine sehr alte Praxis vieler Kulturen. Inzwischen ist sie in der Gesellschaft angekommen und ihr Wirkung längst wissenschaftlich belegt. Forscher wie Dr. Britta Hölzel oder Richard Davidson nennen Wirkungen wie:

***Innere Ruhe und Ausgeglichenheit – Steigerung der Achtsamkeit – Innere Klarheit – Stress- u. Angstreduzierung – Emotionsregulierung – mitfühlende Akzeptanz – höhere Konzentrationsfähigkeit – Stärkung des Immunsystems, Regeneration und Langlebigkeit der Zellen, verbesserte Leistung des Gehirns, und viele mehr.***

**Meditation kommt aus dem lateinischen. Es geht darum, deine innere Mitte zu finden, das zu üben, um damit Menschen anzuleiten, ebenfalls ihre innere Mitte und die o. g. Wirkungen in sich anzulegen.**

Du erfährst eine Bewusstseinsebene, die über das gewöhnliche Alltagsbewusstsein hinausgeht. Auf dieser Ebene bist du in Verbindung authentisch mit dir selbst und der Essenz, die du bist. Du stellst eine Verbindung zu deiner Inspirationsquelle her, um dann Inspirationen und Ideen wieder in der Welt zu verankern.

Die Meditation verhilft dazu, unsere mehr oder weniger in uns angelegten und übernommene sozialen Rollen (Verhaltensmuster), die automatisch ablaufen, zu erkennen und zu verändern, falls sie lebenshinderlich sind. Du kannst tiefes Vertrauen entdecken und lernst vor allem, die Konzentration auf den Augenblick zu richten. Vielfach wird berichtet, dass Therapien durch Meditation sinnvoll unterstützt werden. In jeder Hinsicht verbessert sich deine Lebensqualität, Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit.

Meditation ist wie „eine Reise zu dir selbst“ und damit auch ein Prozess. Theorie- und Praxisanteile wechseln sich in der Ausbildung ab. Grundlage ist die Stille und das Schweigen. Die **Unterrichtsinhalte sind:**

* Spiritualität, Psychologie, Neurologie der Wirkung von Meditation unter Berücksichtigung alter Weisheiten, die zeitgemäß angewandt werden können.
* Selbstbild des Menschen basierend auf der Weisheit und Philosophie des Patanjali (Yoga heißt übersetzt Verbundenheit. Dazu braucht es *k e i n e* Körperübungen, denn Yoga war ursprünglich ausschließlich das Sitzen in Stille.)
* Woher kommt unser Rollenverhalten und was sind Verhaltensmuster
* Innere Erforschung und Umgang mit Gefühlen
* Atemübungen, die tiefer in die Meditation führen und helfen, das Gedankenkarusell zu reduzieren
* Verschiedene Möglichkeiten von Sitzhaltungen (auch auf dem Stuhl)
* Eine Vielfalt verschiedener Zugänge für Meditation: *Stille Meditation, Gehmeditation, Natur-Meditationen (denn die Natur als solches ist schon „heilsam“. Sie bietet als Spiegel noch mehr Möglichkeiten der Selbsterfahrung), angeleitete Meditationen*
* Schwierigkeiten und Hindernisse in der Meditation
* Selbsterfahrung und Selbstreflexion
* Hypnotherapeutische Sprachanwendung
* Gesprächsführung
* Üben der Anleitung von Meditationen in der Gruppe
* Selbststudium und Üben der Meditation zu Hause sind erforderlich (denn du brauchst die Selbst-Erfahrung, wenn du Meditationsanleiter werden willst).

**Ausbildungsumfang**: Die Ausbildung 84 Unterrichtsstunden á 45 min. und kann nur als Gesamtausbildung gebucht werden.
**Voraussetzungen für den Seminareinstieg**: keine (jedoch ist es hilfreich, wenn du Meditationspraxis hast)
**Voraussetzungen zum Erhalt des Zertifikates**: Eine Teilnahme an allen Seminar-Modulen der Ausbildung als Meditationslehrer/in. Sollte jedoch ein Notfall eintreten, kannst du das Modul zu Hause nachholen.

Du erhältst umfangreiche Seminarunterlagen, ein Zertifikat und die Teilnahmebestätigung als Meditationslehrer/in und –anleiter/in nach der Gesamtausbildung.

**Seminarzeiten aller Module:**

**Freitags:** 17.30 Uhr (Ankommen bei Tee) – 21.30 Uhr

**Samstags:** 9.15 Uhr (Ankommen bei Tee) – 18.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 960, -- Euro Gesamtgebühr (Obst, Tee und Mineralwasser inbegriffen.) Für das Mittagessen kann ich in Simmerath-Hauptort Lokale empfehlen.

Die Teilnahmebeträge werden bar am Seminartag als monatliche Raten von 160,00 Euro fällig.

**Termine 2022
Modul 1** – 01. – 02. April
**Modul 2** – 06. – 07. Mai
**Modul 3** – 10. – 11. Juni
**Modul 4** – 08. – 09. Juli
**Modul 5** – 12. – 13. August
**Modul 6** – 16. – 17. September

**Leitung von „Mittelpunkt Mensch“ und Leitung der Aus- und Fortbildungen
Petra Gehlen**, Psychologische Beraterin, staatl. anerkanntes Diplom nach IAPP (Institut für angewandte Psychologie und Psychosomatik in Düsseldorf).

**Erstberuf:** Theologin, Religionspädagogin

**Fortbildungen:** Psychologische Beratung Dipl. nach IAPP, Systemische Familientherapie (Institut für Psychologie und Psychosomatik – Düsseldorf), Klangmassagepraktikerin, Alltagsbegleiterin im Seniorenbereich (für Menschen mit Demenz), Yogalehrerin (BYV).

Mit meinem Fundus von über 30 Jahren Arbeit und Erfahrung mit Menschen stehe ich dir gerne zur Verfügung.