



Meditationen selbst anleiten

Von der eigenen Praxis und Erfahrung zur sicheren, klaren und authentischen Anleitung und meditativer Begleitung anderer.

Ausbildung zum/zur Meditationsanleiter/in

Start am Samstag, den 24. April 2027; von 09:00 bis ca. 16:30;

Folgetermine jeweils samstags, 22. Mai 2027, 19. Juni 2027, 17. Juli 2027, 24. Juli 2027 (Prüfungstag) sowie Übungsgruppen zwischen den Ausbildungstagen

Meditation selbst zu praktizieren ist etwas anderes, als Meditation anzuleiten. Wer Menschen in der Meditation begleiten möchte, braucht neben eigener Erfahrung ein gutes Verständnis verschiedener Meditationsformen, Klarheit in der Anleitung und die Fähigkeit, einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen. Vor allem aber braucht es eine eigene Praxis und eine Haltung, aus der heraus Meditation vermittelt wird.

Diese Ausbildung verbindet deshalb eigene Meditationspraxis, fundiertes Wissen, praktische Lehrkompetenz und kontinuierliche Übung.

Über mehrere Monate entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Schritt für Schritt die Fähigkeit, Meditationen selbstständig, klar und authentisch anzuleiten. Die Ausbildung umfasst:

- 4 intensive Ausbildungstage im Abstand von etwa vier Wochen
- Teilnahme vor Ort oder live online im Hybridformat
- begleitende Übungsgruppen in Kleingruppen zwischen den Ausbildungstagen
- kontinuierliche eigene Anleitungspraxis und gegenseitiges Feedback
- einen separaten praktischen Prüfungstag in Präsenz
- bei erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat über die Ausbildung zum/zur Meditationsanleiter/in

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Formen der Meditation, die Entwicklung einer klaren und authentischen Anleitung sowie die Haltung und Präsenz des Meditationsanleiters.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vor der verbindlichen Anmeldung findet ein persönliches Vorgespräch statt. Ausführliche Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen werden bei Interesse gerne zugesandt. Kosten: €490,00 (inkl. Prüfung und Zertifikat) - Kontakt Tel. 0151/ 43249349, Email: voss@forum-der-achtsamkeit.de



Kursleitung

Thomas F.J. Voss, MSc (psych.)

MBSR-Lehrer (zertifiziert)

Mitglied im MBSR-Verband

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung