

## **Anleiten von geführten Meditationen und Herzmeditationen**

### **Mitgefühl für sich und andere stärken**

Datum: **15.11.2019 - 17.11.2019**

Leitung: **Anando Würzburger**

Anzahlung 150,00 €

Preis: **360,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Seminarbeschreibung**

Oft erleben wir den Verstand und das Denken als Hindernis beim Meditieren. Wenn wir meditieren, werden wir uns des stetigen inneren Dialoges bewusst, der all unser Tun kommentiert und uns unablässig und unbarmherzig zu höheren Leistungen antreiben will, auch beim Meditieren.

Die Kunst des Anleitens von Meditationen besteht darin, den Verstand zu einer offen annehmenden, mitfühlenden und behagenden Haltung uns selbst gegenüber zu führen. Wenn wir Mitgefühl für uns selbst im Herzen haben, können wir im Hier und Jetzt sein, so wie wir sind. Die Fähigkeit, auch unangenehme Gefühle und Ereignisse annehmen zu können, wächst. So kann die Kraft des Herzens unser Leben erweitern und transformieren.

Angeleitete Meditationen hin zu mehr Mitgefühl mit sich und anderen stärken unsere Psyche, indem sie das Gehirn verändern. In den Neurowissenschaften konnte belegt werden, dass Gehirnareale, die für eine gesunde Bindungsfähigkeit zuständig sind, durch die Meditationspraxis wachsen können.

### **Inhalte**

- Anleitung von geführten Meditationen
- Sprachwahl, Ausdruck von Stimme und Körper
- Anleitung und Praxis verschiedener Herzmeditationen
- Neurowissenschaftliche Aussagen zur Meditationspraxis des Mitgefühls

### **Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich an alle, die geführte Meditationen anleiten möchten und ist ein Zusatzmodul der Ausbildung zum/zur Meditations- und EntspannungstherapeutIn.