UTA Akademie
Aus- und Weiterbildung

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, info@uta-akademie.de

Anleiten von geführten Meditationen und Herzmeditationen

Mitgefühl für sich und andere stärken

Datum:	**19.08.2027 - 21.08.2027**
Dauer:	3 Tage
Umfang:	24 Unterrichtsstunden
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**450,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski
Tel. 0221-57407-24
l.szarafinski@uta-akademie.de

Montag - Freitag
11:00 - 16:00 Uhr

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 bejahenden 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
- Praxis der angeleiteten (Herz-)Meditationen

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die geführte Meditationen anleiten möchten und ist Voraussetzung für die Zertifizierung als Meditations- und Entspannungstherapeut*in.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Info

Dieser Teil der Weiterbildung **Meditations- und Entspannungstherapeut*in** ist einzeln buchbar und in sich abgeschlossen.

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeut*innenteams. Sie verbindet östliche Körpertherapie und Meditations-methoden mit den Erkenntnissen westlicher Psychologie und Traumaarbeit. Anando ist ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing® (Traumaarbeit nach P. Levine), Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet darin und in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus. Sie leitet Seminare weltweit.