

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: **03.11.2017 - 05.11.2017**

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 behaglichen 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

Dieses Modul richtet sich an alle, die Meditationen anleiten möchten und ist Voraussetzung für die Zertifizierung als Meditations- und EntspannungstherapeutIn.

Alternativer Termin

27. - 29. April 2018