

## **Meditations- und EntspannungstherapeutIn**

### **Weiterbildung – Meditation erfahren, anleiten, begleiten und verstehen**

Datum: **23.04.2021 - 09.01.2022**

Leitung: **Anando Würzburger** , **Ramateertha Doetsch** , **Subodhi Schweizer**

Anzahlung 500,00 €

Preis: **2.585,00 €**

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

### **Inhalte**

Aufbauend auf die Ausbildung als MeditationslehrerIn bietet die UTA Akademie die Weiterbildung als Meditations- und EntspannungstherapeutenIn an.

Die Weiterbildung verfolgt das Ziel, die bereits erfahrene Meditationspraxis weiter zu vertiefen und damit auch ein tieferes und weiteres Verständnis für das, was in den Meditierenden geschieht bzw. geschehen kann, zu erlangen. Hierzu dienen – neben dem 7-tägigen Meditationsretreat – die einzelnen Abschnitte der Ausbildung, die dem gleichen Aufbau wie bei der Ausbildung als MeditationslehrerIn folgen und sich bestimmten Schwerpunkten widmen:

- Atmung, Erdung und Zentrierung,
- Einführung in die Psychologie der Buddhas
- das Erlernen einer Sprache, mit Hilfe derer die Meditierenden in ihrem Prozess begleitet werden können
- Kenntnis über Aufbau und Leitung von Meditationsretreats.

Zum Abschluss der Ausbildung wählen die Teilnehmenden aus den dargebotenen Inhalten ein Thema ihres Interesses aus und schreiben eine Abschlussarbeit, die im 2-tägigen Zertifikationswochenende mit den anderen geteilt und besprochen wird. So dienen diese beiden Tage der Integration und Reflektion der vorausgegangenen Ausbildung.

Für Interessierte bieten wir über die Ausbildung als Meditations- und EntspannungstherapeutIn hinaus Zusatzmodule an, die ergänzend spezielle Themenbereiche gesondert behandeln.

### **Einsatzmöglichkeiten**

Zertifizierte Meditations- und EntspannungstherapeutInnen können die Breite und Tiefe der Ausbildung in eine Reihe von Tätigkeitsfeldern einbringen:

So finden sich Kurse und Unterstützung im Bereich Meditation und Entspannung z.B. in psychosomatischen Kliniken, an Volkshochschulen und als Element zahlreicher Seminare und Trainings im privaten Umfeld, in Unternehmen sowie in den Praxen von TherapeutInnen, TrainerInnen, Coaches und HeilpraktikerInnen.

Im Zuge einer Gesetzesreform wird bei Krankenkassen und anderen Sozialversicherungsträgern dem Thema Prävention und Gesundheitsförderung jetzt immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Dies schließt mehr Unterstützung für offene Kursangebote sowie für spezielle Angebote am Arbeitsplatz ein.

## **Zielgruppe**

Alle, die in medizinisch-therapeutischen, sozialen oder beratenden Berufen tätig sind oder tätig werden möchten sowie alle, die Meditation und Entspannung stärker in ihr Leben integrieren wollen.

## **Module und Termine**

Beginn jeweils am 1. Tag um 10:00 Uhr

### **Gesprächstechniken und Präsenz im Klientenkontakt Teil 1**

**23. - 25. April 2021** mit Subodhi Schweizer

Dieses Seminar vermittelt eine therapeutische Haltung sowie Grundtechniken, die KlientInnen in Momenten von Widerstand, Problemen, Unruhe oder Gedankenfülle im Prozess unterstützen. Der Schlüssel liegt darin, einen Raum bedingungsloser Akzeptanz vom dem, was gerade ist, zu halten. Das „Ja“ lässt Widerstände schmelzen und unterstützt dabei, in eine beobachtende Haltung im Hier und Jetzt mit allen Ressourcen zurückzufinden.

- Prozesse erkennen, die durch Meditation und Körperarbeit ausgelöst werden können
- Präsent sein ohne Urteil, offene und einladende Kommunikation vom Herzen her
- Spiegeln als Technik

### **7-Tage-Meditationsretreat Teil 2**

**22. - 28. Mai 2021** mit Ramathertha Doetsch und Subodhi Schweizer

Das Retreat ist eine grundlegende Erfahrung für jeden, der sich auf dem Weg der Meditation befindet und Meditation vermitteln will. Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Der kraftvolle Prozess erlaubt uns, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen.

Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen.

Wir erlauben uns, einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln.

Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unsere Muster und Gewohnheiten und die damit einhergehenden Spannungen sind.

Während des Retreats gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Seminarleitung. Manchmal beginnen sich die Gedanken und Gefühle um ein bestimmtes Thema zu drehen. Dann ist es hilfreich, mit einer Person des Vertrauens darüber zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und dadurch den Knoten zu lösen.

- Anleitung zum „Stillen Sitzen“
- Vermittlung tiefer Meditationserfahrung
- Aufbau eines Retreats
- Erfassen der Psychodynamik eines Retreats
- Meditation und Trauma

### **Die Psychologie der Buddhas Teil 3**

**15. - 18. Juli 2021** mit Ramatertha Doetsch

Während die westliche Psychologie sich immer mit den Inhalten des Denkens und der daraus resultierenden Persönlichkeit (z.B. seiner Geschichte) befasst, geht die ‚Psychologie der Buddhas‘ an die Wurzeln des Denkens: Es gilt, das Netz der Gedanken zu verlassen – aus welchen Geschichten es auch immer geflochten sein mag. Indem wir es einfach nur beobachten, verliert es seine Macht. Wer wir wirklich sind, liegt in unserem Sein und nicht in den Definitionen, welche die Welt unserer Gedanken bereit hält.

Wie kann es geschehen, dass sich der Mensch von seiner eigenen Natur entfernt und ein Leben lebt, das ihm nicht entspricht? Es macht die Unschuld und Schönheit des Kindes aus, dass es mit seiner Essenz verbunden ist. Schon bald entwickelt sich notwendiger Weise durch das Umfeld eine Persönlichkeit, die ihm einerseits das Überleben in der Gesellschaft ermöglicht und es andererseits immer mehr von seiner Essenz entfernt.

Meditation ist nichts anderes als der Wunsch, wieder in Einklang mit sich selbst und seiner Natur zu kommen. Der Weg „zurück“ bedeutet Abschied und Loslassen von Strukturen, die Sicherheit und Schutz bedeuteten – jetzt aber zu einem Käfig geworden sind.

Die Fortbildung soll in ein tieferes Verständnis von Meditation führen und somit auch zu einem tieferen Verständnis für die Situation der Menschen, die sich auf den Weg in die Stille und die Wurzeln ihres eigenen Seins gemacht haben. Das Verständnis und das Wissen um dieses „Risiko“ und die damit verbundenen Ängste ist für den Meditierenden wichtig und steht im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Meditierende unterstützen, ohne dass diese sich im Labyrinth der Gedanken

und Erinnerungen verlieren.

## **Atmung, Erdung und Hara-Zentrierung – Stille in den Stürmen des Alltags Teil 4**

**02. - 05. September 2021** mit Anando Würzburger

Die hohen Anforderungen des Alltags und ein erlerntes inneres Anspannungsverhalten führen zu Ungleichgewicht und Stress, der sich langfristig in Form von geistigen oder körperlichen Krankheiten auswirken kann. In den fernöstlichen Traditionen in China und Japan wurden Techniken der Körperarbeit und Meditation so weiterentwickelt, dass Körper, Seele und Geist zu einem optimalen gesunden Gleichgewicht gelangen können. In diesem Training lernen wir, wie die Energieverteilung und der Energiefluss im Körper wieder zu einem gesunden Miteinander der selbstheilenden und selbstregulativen Kräfte kommen können.

**Der Atem** verbindet den Körper mit dem Geist und trägt das Prana, die kosmische Lebensenergie, durch den Körper. Über die Bauchatmung können wir die Psyche ins Gleichgewicht bringen und den Geist beruhigen.

**Erdung** ist die Basis für einen gesunden Energiefluss. Erleben wir Stress oder starke Angst, verlieren wir im wahrsten Sinne „den Boden unter den Füßen“. So ist Erdung ein Weg zu lernen, „auf dem Teppich zu bleiben“. Wir nehmen Kraft auf und können Spannung und Stress ableiten.

**Im Hara**, japanisch für Bauch, befindet sich unser physisches, spirituelles, mentales und emotionales Gleichgewicht. Zentrieren wir uns im Hara, schließen wir uns einer inneren Kraftquelle an. Sie wurzelt in der Ruhe und Stille unseres Zentrums. Der Mystiker Osho bezeichnete das Hara als „die Quelle des Lebens“. Ist das Hara in einem guten energetischen Fluss, funktioniert die Selbstregulation des Körpers optimal.

Wir erlernen Hara-Bewegungs- und Atemtechniken sowie das Zentrieren im Hara. Dadurch wird es möglich, emotionalen Zuständen im Körper Raum zu geben und als Ergebnis Entspannung zu finden. Die emotionale Energie transformiert sich und bereichert unseren Körper. Zentrierung im Hara gibt uns so im Alltag eine innere Kraft, die in der Stille ruht.

- Die Mitte: Verbindung zu Himmel und Erde
- Eisernes-Hemd-Qigong und spontane Bewegung
- Erdende und zentrierende Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong
- Hara-Atmung, Achtsamkeitsübungen zum Hara
- No-Dimensions-, Mandala- und Hara-Meditation

## **Anleiten von geführten Meditationen und Herzmeditationen Teil 5**

**06. - 08. Januar 2022** mit Anando Würzburger

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.

- 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

### **Zertifizierung: Meditations- und EntspannungstherapeutIn**

**09. Januar 2022** mit Anando Würzburger

Für Teilnehmende der Ausbildung 2020/2021. Für die Zertifizierung zum/zur Meditations- und Entspannungstherapeuten/-therapeutin ist die Teilnahme am Abschlusstag obligatorisch. Lose Enden oder auch noch offene Fragen finden hier ihren Platz. Abschließend erfolgt die Zertifikatsübergabe.

### **Literaturempfehlungen:**

Studien im Bereich Meditationsforschung von

Dr. Dwariko Pfeiffer zur begleitenden Lektüre erhältlich bei: [www.meditationandmore.de](http://www.meditationandmore.de).

Christopher End, Anando Würzburger

*Der kleine Samurai findet seine Mitte,*

Windpferd-Verlag