

Meditations- und Meditationsleiter- Ausbildung

Seitdem die Neurobiologie die positive Wirkung von Meditation auf Körper, Geist und Seele erforscht hat, werden immer mehr Menschen neugierig und wollen lernen, wie man mit Meditation **STRESS ABBAUEN UND ACHTSAMER WERDEN** kann. Meditation ist im Mainstream angekommen.

Vor diesem Hintergrund gewinnt die zweigliedrige Meditationsausbildung an Aktualität. Sie richtet sich einerseits an Menschen, die mit Menschen arbeiten und Meditation in ihre Arbeit einbeziehen wollen – z. B. an Ärzte, Heilpraktiker, Lehrer, Sozialpädagogen und Coaches. Aber die Ausbildung richtet sich auch an Menschen, die Freunde, Bekannte, Kollegen oder Mitglieder ihrer Familie mit Meditation vertraut machen wollen. So können Gruppen entstehen, deren Mitglieder regelmäßig zusammenkommen, um gemeinsam zu meditieren. Auf diese Weise kann **MEDITATION IN DEN ALLTAG INTEGRIERT** werden und sogar eine gesellschaftliche Relevanz gewinnen.

Für die Teilnehmer der Ausbildung geht es zunächst vor allem um **SELBSTERFAHRUNG**. Urteilsfrei überprüfen sie ihre reflexhaften Reaktionen: wie gehen sie z. B. mit schwierigen Situationen um und mit den Menschen, denen sie täglich begegnen – Vorgesetzten, Untergebenen, Lebenspartnern, Kollegen. Sind sie dabei bewusst oder unbewusst? Fehlhaltungen werden erkannt und korrigiert, Spannungen abgebaut. So wird Meditation zur Lebenshilfe.

Im **SPIRITUELLEN ASPEKT** der Meditation finden wir den Weg von äußerer Betriebsamkeit und Unruhe zur inneren Stille. So können wir erfahren, dass wir mit dem Ganzen verbunden sind. Wir schwingen im Einklang mit der Natur, mit der Existenz, mit Gott, wie immer wir es nennen wollen. In diesem totalen Wachzustand sind wir im Hier und Jetzt – ohne Projektionen Sorgen, Ängste.

MEDITATIONS-AUSBILDUNG (Grundkurs) Termine 2012: 29. April - 4. Mai oder 7.-12. Oktober

Die Teilnehmer lernen in Theorie und Praxis:

- ⊙ moderne dynamische Meditationstechniken
- ⊙ traditionelle stille Meditationen vor allem aus der buddhistischen Tradition
- ⊙ Yoga-Stretchings und andere Entspannungstechniken als Vorbereitung und Ergänzung zur Meditation
- ⊙ Lösen von Alltagsproblemen mit Hilfe von Meditation

Zusammenhänge in Theorie und Praxis:

- ⊙ Meditation und Körper
- ⊙ Meditation und Kreativität
- ⊙ Meditation und Spiritualität

Der Fokus im Grundkurs liegt auf der Selbsterfahrung. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist daher Voraussetzung. Die Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen und reflektiert. Körpergefühl und Selbstwahrnehmung werden trainiert und die Fähigkeit geschult, sich in andere Menschen einzufühlen.

In einem „learning by doing“-Prozess werden erste Erfahrungen mit dem Anleiten von Meditationen gemacht.

Wer am Grundkurs teilnehmen möchte, sollte bereits Meditationserfahrung mitbringen. Der Grundkurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Meditationsleiter-Ausbildung.

Der Grundkurs ist auch geeignet zur intensiven persönlichen Erforschung und Erfahrung von Meditation.

Teilnehmer, die nicht die Absicht haben, Kurse zu leiten, können ihre Meditationskenntnisse erweitern und vertiefen.

MEDITATIONSLEITER-AUSBILDUNG 11.-16. November 2012

Wer Meditation kompetent anleiten und begleiten will, braucht eigene Meditationspraxis. Wir empfehlen tägliche Übungen, die schließlich dazu führen, dass Meditation zum festen Bestandteil des Tagesablaufs wird. In der Zeit zwischen den beiden Ausbildungseinheiten sollte sie sich als täglicher Anker etablieren.

Die Teilnehmer lernen:

- ⊙ die Anleitung und Vermittlung von Meditation mit Feedback
- ⊙ Meditation in einem größeren Zusammenhang zu verstehen / Vertiefung der Inhalte aus dem Grundkurs
- ⊙ themenbezogene Meditationen zu gestalten
- ⊙ geführte Meditationen zu erarbeiten und anzuleiten
- ⊙ mit kritischen Situationen umzugehen
- ⊙ Möglichkeiten und Grenzen eines Meditationsleiters

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat des Instituts für Kreativität & Meditation bestätigt.

Meditations-Ausbildung (Grundkurse)
29. April - 4. Mai oder 7.-12. Oktober 2012
Gutshaus Stellshagen
Beginn: Sonntag 18 Uhr, Ende: Freitag 14 Uhr
Seminargebühr: € 480

Meditationsleiter-Ausbildung
11.-16. November, Gutshaus Stellshagen
Beginn: Sonntag 18 Uhr, Ende: Freitag 14 Uhr
Seminargebühr: € 520
Bei gleichzeitiger **Früh-Buchung** beider Einheiten: **€ 850**

Besuchen Sie uns im Internet! Auf www.hierjetzt.de finden Sie Infos über uns und Feedback von Teilnehmern. Sie können sich online anmelden oder sich unser Anmeldeformular zum Ausfüllen downloaden.

Weitere Meditationsseminare

Meditation im Alltag

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, dass die Zeit immer schneller läuft. Sie stehen ständig unter Zeitdruck und verbringen ihre Tage im fastforward-Modus. Das kostet Kraft, und auf die Dauer kann es zum Burnout führen. An diesem Wochenende lernen die Teilnehmer **MEDITATION UND ACHTSAMKEIT ALS EINE LEBENSHALTUNG** kennen, die ihnen Energie und Ruhe gleichermaßen gibt. Wir stellen stille und dynamische Meditationen vor, Achtsamkeitsübungen und geführte Meditationen und es gibt genügend Raum für Fragen, Antworten und den Austausch miteinander.

Meditation im Alltag - Wochenendseminare

20.-22. April, 7.-9. September im Gutshaus Stellshagen
Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 14 Uhr
Seminargebühr: € 190

Meditations-Retreats

Es ist wahr: Auch in der Hektik einer Flughafenhalle sollte Meditation möglich sein. Aber manchmal sehnen wir uns nach **TOTALER STILLE**. Deshalb finden unsere Meditations-Retreats an einem Ort statt, der von den Turbulenzen der Welt weit entfernt ist. Ein im Wald verstecktes Haus, nur 300 Schritte vom Meer entfernt. Ein unberührter Strand, weit und breit kein Mensch. Hier wollen wir **ENTSPANNEN – UND SCHWEIGEN**. Zu uns selber kommen. Kraft schöpfen. Der Natur ganz nahe sein.

Wir beginnen die Tage mit der Dynamischen Meditation, die speziell dafür konzipiert ist, Spannungen und Blockaden abzubauen. Damit erleichtert sie auch den Zugang zu den stilleren Meditationen, die wir natürlich auch praktizieren, z.B. die Vipassana. Außerdem: Strandspaziergänge, sanfte Yoga-Stretchings, Aufmerksamkeitsübungen.

Im **KOMPLETTPREIS** ist Seminar, Unterkunft und vegetarische Vollpension aus Bio-Anbau enthalten.

“Eine Reise nach Innen” - 21.-25 März 2012

“Stille finden” - 31. Oktober - 4. November 2012

Ferienhaus Warnkenhagen/Ostsee

Beginn: Mittwoch 18 Uhr; Ende: Sonntag 14 Uhr

Komplettpreise: (kein Frühbucherrabatt für die Retreats)

im Vierer: € 420 / im DZ: € 500 / im EZ: € 580

Die Veranstalter

Jörg Andrees Elten



Sechs Jahre Nahost- und Afrikakorrespondent für die Süddeutsche Zeitung, politischer Reporter des Stern. 1977 weckt die Begegnung mit Osho das Interesse an Spiritualität und Meditation. 1979 erscheint sein Bestseller "Ganz entspannt im Hier und Jetzt". Lebte zehn Jahre als freier Schriftsteller in Amerika, seit 1998 in Mecklenburg. Seminare und Einzelsitzungen.

Martina Kaltenbach



Diplom-Übersetzerin für Russisch u. Englisch, Heilpraktikerin und Körpertherapeutin, Malerin aus Passion. Seit 1994 intensive Auseinandersetzung mit Malen als kreativem Prozess der Selbsterfahrung. Trainings bei Meera Hashimoto, Ausbildung in Ausdrucksmalen bei Laurence Fotheringham. Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine. Seminare und Einzelsitzungen.

Weiterbildung

Die Ausbildung ist als Bildungsveranstaltung anerkannt. Nutzen Sie auch 2012 die Bildungsprämie: www.bildungspraemie.info

Frühbucher-Rabatt auf den Seminarpreis

Wer sich **mindestens 6 Wochen** vor Seminarbeginn anmeldet, bekommt einen Rabatt von € 40 auf den jeweiligen Kursteil, wer sich für beide Teile als Frühbucher anmeldet, zahlt nur € 850.

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich durch Einsenden des unterschriebenen Anmeldeformulars und gilt nach Anzahlung von 150 € auf das Konto Nr. 617 885 201 bei der Postbank Hamburg, BLZ 200 100 20. Der Restbetrag wird bei Seminarbeginn bezahlt. Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars wird die Anzahlung zurückgezahlt. Bei Rücktritt bis vierzehn Tage vor Beginn wird die Anzahlung einbehalten; danach ist die volle Gebühr fällig, falls niemand von der Warteliste nachrücken kann. Die Teilnehmer nehmen in voller eigener Verantwortung teil. Jegliche Haftungsansprüche gegenüber dem Veranstalter sind ausgeschlossen

Unterkunft/Zimmerbuchung

Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen. Fr. Möhler (038825) 44141 mo-fr 8-13 Uhr | Fewos i.d. Umgebung möglich

Information und Anmeldung

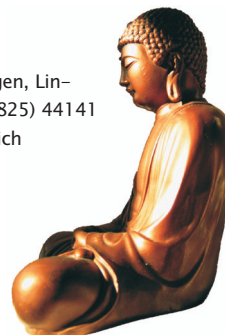
Institut für Kreativität & Meditation

Jörg Andrees Elten & Martina Kaltenbach

23948 Stellshagen

Tel. (038825) 2558-5, Fax -6;

E-mail: info@hierjetzt.de



INSTITUT FÜR KREATIVITÄT@MEDITATION
Jörg Andrees Elten * Martina Kaltenbach

Meditations- Ausbildung



Meditations- und Meditationsleiter-Ausbildung

29. April – 4. Mai / 7.–12. Oktober 2012

11.–16. November 2012

Gutshaus Stellshagen, Mecklenburg

www.hierjetzt.de