



## **Ausbildung zum Meditationsleiter / zur Meditationsleiterin im Rahmen der Erwachsenenbildung**



Lehrgang 2019

**8 Tagesseminare und 10 Einzelkurse  
(60 Stunden, inkl. Prüfung und Zertifikat)**

Kursleitung

**Loten Dahortsang**

Ausbildungsdauer

**1. April 2019 bis 31. Mai 2020**

## **Die Kraft der Meditation**

Die Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Durch völlige Entspannung können die Energien in Körper und Geist ungehindert fließen. Dieses harmonische Fließen der Energien ist Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Die tibetischen Ärzte betrachten Meditation als das beste Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen.

Die Einseitigkeit unserer modernen Lebensweise führt zu immer mehr psychosomatischen Krankheiten, Erschöpfungszuständen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Ängsten, Hilflosigkeit und Depression bei vielen Menschen unserer heutigen Zeit.

Aus der meditativen Ruhe kommt der Mensch seelisch gestärkt in seinen Alltag zurück. Seine Ängste und Sorgen lernt er mit den verschiedenen Techniken der Meditation loszulassen. Das Leben wird dadurch erfreulicher, und der Mensch kann mit innerer Ruhe und Gelassenheit seine täglichen Aufgaben meistern.

## **Inhalte der Ausbildung**

Theorie und Praxis der Meditation

- Die Etymologie der Meditation
- Ziele der Meditation
- Meditation und Gesundheit
- Meditation und Psyche
- Die Körperhaltung
- Der Atem
- Selbsterkenntnis
- Religion und Spiritualität
- Meditation im Theravada, Mahayana und Tantrayana
- Shamatha und Vipassana Meditation
- Die Traum und Schlaf Praxis
- Mantra Meditation
- Die wichtige Kraft der Symbole

Didaktik der Meditationsleitung

- Anleitungsformen
- Stimme und Sprache
- Korrekturen
- Atmosphäre
- Lehrproben

## **Ziele der Ausbildung**

Der Lehrgang vermittelt authentisch verschiedene tibetische Meditationsformen, die zugehörige Praxis und Didaktik sowie Wissen aus der tibetisch-buddhistischen Tradition. Die Ausbildung soll Sie (z.B. als Yogalehrer, Therapeut oder Erwachsenenbildnerin) befähigen, einfache Meditationen als ergänzendes Element in Ihre Berufspraxis einzubringen und anzuleiten.

## **Zielpublikum**

Die Ausbildung steht allen offen, die sich ernsthaft für Meditation interessieren, vorhandene Meditationserfahrungen vertiefen möchten oder Meditation ergänzend in ihrem Berufsfeld an andere Menschen vermitteln möchten. Gut geeignet ist die Ausbildung für Yogalehrende, Therapeuten und Erwachsenenbildner, die ihre eigene Arbeitsweise oder Therapieform mit einem Element aus den Weisheitslehren Tibets bereichern wollen.

## **Methodik und Dauer**

Der Präsenzaufwand der Ausbildung beträgt insgesamt 60 Pflichtstunden, die sich aus zwei Pflichtmodulen zusammensetzen:

- ❖ 8 Tagesseminare (total 40 Pflichtstunden) zu den Themen Meditation und Meditationsleitung, wählbar aus einem entsprechenden Angebot von etwa 14 Tagesseminaren.
- ❖ 10 Einzelkurse (total 20 Pflichtstunden) wählbar aus dem umfangreichen öffentlichen Veranstaltungsprogramm des Klösterlichen Tibet-Instituts, siehe [www.tibet-institut.ch](http://www.tibet-institut.ch)

Der Kursleiter kann gewisse Kurse als Pflichttermine festlegen. Jede dieser Pflichtveranstaltungen wird in Ihrer Ausbildungszeit mindestens zweimal angeboten.

Die Dauer der Ausbildung beträgt 14 Monate und die 60 Pflichtstunden müssen in dieser Zeitspanne geleistet werden.

## **Sprache**

Deutsch (das Angebot beinhaltet teilweise auch Kurse in Englisch, es können aber auch nur die deutschsprachigen Kurse belegt werden).

## **Hausaufgaben**

Es wird erwartet, dass Sie zuhause möglichst täglich 20 Minuten meditieren.

## **Prüfung und Zertifikat**

Die theoretische schriftliche Prüfung und die praktische Prüfung bilden den Abschluss der Ausbildung. Eine nicht bestandene Prüfung kann maximal einmal wiederholt werden.

Das "Zertifikat zum Meditationsleiter / zur Meditationsleiterin im Rahmen der Erwachsenenbildung" wird mit Angabe der Lehrinhalte und erbrachten Leistungen nach bestandener Prüfung und nach Nachweis aller Pflichtstunden (mittels Testatheft) vom Tibet-Institut Rikon ausgestellt.

## **Kursleitung**

Loten Dahortsang, Meditationslehrer am Tibet-Institut Rikon

## **Lehrbeauftragte**

Ew. Mönche des Tibet-Instituts Rikon sowie Loten Dahortsang

## Termine

4 Tagesseminare „Meditationsleitung“ mit Loten Dahortsang, jeweils 09:30-16:00 Uhr (die Teilnahme an diesen Seminaren ist sehr empfohlen, aber nicht vorgeschrieben).

- 07. April 2019
- 16. Juni 2019
- 29. September 2019
- 08. Dezember 2019

Tagesseminare und Einzelkurse aus dem öffentlichen Veranstaltungsprogramm des Tibet-Instituts, quartalsweise publiziert auf [www.tibet-institut.ch](http://www.tibet-institut.ch)

- 01. April 2019 bis 31. Mai 2020

Prüfungstermin

- im Juni 2020

## Kosten

CHF 1'600 (gesamte Kurskosten inkl. Prüfung und Zertifikat, exkl. Mittagessen)

Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung eine Rechnung, zahlbar bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn.

Die Gebühr für die Wiederholung einer nicht bestandenen Prüfung beträgt CHF 100.-

## Kursort

Kultraum des Klösterlichen Tibet-Instituts, Wildbergstrasse 10, 8486 Rikon im Tösstal

## Fragen zur Ausbildung

Inhalt und Ablauf: Loten Dahortsang / [lotendahortsang@gmail.com](mailto:lotendahortsang@gmail.com) / 079 345 61 25

Organisation: Barbara Ziegler / [info@tibet-institut.ch](mailto:info@tibet-institut.ch) / 052 383 17 29

## Obligatorischer Informationsanlass und Anmeldung

Der Besuch einer der beiden Informationsanlässe im Tibet-Institut ist eine obligatorische Voraussetzung für Ihre Anmeldung:

- 20. November 2018, 19:30 Uhr
- 06. Dezember 2018, 19:30 Uhr
- **zusätzlich am 12. Februar 2019, 19:30 Uhr**

**Damit wir besser planen können bitten wir Sie, sich für einen der beiden Abende anzumelden.**

Anmeldung zum Lehrgang 2019 mittels Formular (erhältlich am Informationsanlass) bis spätestens **20. Februar 2019** an [info@tibet-institut.ch](mailto:info@tibet-institut.ch)