

Ausbildung zum / zur

Meditationsleiter*In

im Rahmen der Erwachsenenbildung



Lehrgang 2024/2025

8 Tagesseminare und 10 Einzelkurse, inkl. Prüfung und Zertifikat

Kursleitung: Loten Dahortsang, Tibet-Institut Rikon

Ausbildungsdauer 1. September 2024 bis 31. Oktober 2025

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

Didaktik der Meditationsleitung

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

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 Erwachsenen-bildnerin) 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 60 Pflichtstunden, die sich wie folgt zusammensetzen:

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

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

Die Dauer der Ausbildung beträgt 14 Monate (1. September 2024 bis 31. Oktober 2025); 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 die Teilnehmenden 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 und Loten Dahortsang

Termine

4 Tagesseminare „Meditationsleitung“ mit Loten Dahortsang, jeweils 10:00-16:00 Uhr (die Teilnahme an diesen Seminaren ist sehr empfohlen, aber nicht vorgeschrieben).

- Sonntag, 1. September 2024
- Sonntag, 20. Oktober 2024
- Sonntag, 4. Mai 2025
- Sonntag, 21. September 2025

Tagesseminare und Einzelkurse aus dem öffentlichen Veranstaltungsprogramm des Tibet-Instituts, quartalsweise publiziert auf www.tibet-institut.ch

Prüfungstermin: Im November 2025

Kosten

CHF 1'600 (gesamte Kurskosten inkl. Prüfung und Zertifikat, exkl. Mittagessen), zahlbar vor Kursbeginn. Die Wiederholungsgebühr einer nicht bestandenen Prüfung beträgt CHF 100.

Kursort

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

Anmeldung

Bis 15. August 2024, mittels Formular an info@tibet-institut.ch

Kontakt

Inhalt und Ablauf: Loten Dahortsang / lotendahortsang@gmail.com / 079 345 61 25

Organisation: Barbara Ziegler / info@tibet-institut.ch / 052 383 17 29

Ausbildung zum / zur

Meditationsleiter*In

im Rahmen der Erwachsenenbildung



Lehrgang 2024/2025

Kosten

CHF 1600.-, fällig vor Kursbeginn

Anmeldung:

Name / Vorname

Adresse:

PLZ / Ort

Telefon:

Email

Berufliche Tätigkeit:

Allfällige Tätigkeit im Bereich Erwachsenenbildung, Therapie, Yoga, etc.:

.....
.....

Datum:

Unterschrift:

Bis 15. August 2024 an info@tibet-institut.ch senden