



རི་ཀོན་ཚེས་འཁོར་དགོན།
TIBET
INSTITUT
RIKON

Ausbildung zum / zur

Meditationsleiter*In

im Rahmen der Erwachsenenbildung



Lehrgang 2025/2026

September 2025 – November 2026

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. Meditation ist die Grundlage zur spirituellen Entfaltung im Buddhismus.

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

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

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 befähigen, einfache Meditationen als ergänzendes Element in die Berufspraxis einzubringen und anzuleiten.

Zielpublikum

Die Ausbildung steht allen offen, die sich 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.

Pflichtstunden / Hausaufgaben

Die Absolvierung des Lehrganges setzt die 60 Pflichtstunden voraus. Diese müssen zwischen September 2025 und Oktober 2026 absolviert werden, werden im Testatheft aufgeführt und vom jeweiligen Kursleiter unterzeichnet.

Empfohlen und prüfungsrelevant sind die 4 Tagesseminare „Meditationsleitung“ mit Loten Dahortsang (jeweils 10:00-16:00 Uhr). Mindestens zwei dieser Tagesseminare müssen besucht werden.

Für die 60 Pflichtstunden zählen alle Kurse des Tibet-Instituts Rikon, welche Belehrungen und Meditationen beinhalten. Es zählen nicht: Führungen, Sprachkurse, Teilnahme an Gebeten (z.B. die buddhistischen Feiertage) und Vorträge / Veranstaltungen ohne Belehrungen und Meditation. Im Zweifel gibt der Kursleiter oder das Sekretariat Auskunft darüber, ob eine Veranstaltung für die 60 Pflichtstunden zählt.

Die Bezahlung des Kursgeldes berechtigt zur kostenlosen Teilnahme an allen öffentlich ausgeschrieben Veranstaltungen des Tibet-Instituts Rikon, welche im Kloster stattfinden, auch wenn der Anlass nicht zu den 60 Stunden zählt. Bei Platzbeschränkungen gelten die generellen Bestimmungen.

Kurse und Veranstaltungen des Tibet-Instituts Rikon werden auf der Webseite und jeweils auf Instagram und dem WhatsApp Kanal publiziert.

Es wird zudem erwartet, dass die Teilnehmenden täglich ca. 20 Minuten zuhause 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 wird nach bestandener Prüfung und nach Nachweis der 60 Pflichtstunden ausgestellt.

Sprache

Kurs- und Prüfungssprache ist deutsch. Kurse der Ew. Mönche werden zum Teil in auf Tibetisch mit Übersetzung auf Deutsch oder ausnahmsweise Englisch abgehalten.

Termine

15. August 2025	Anmeldefrist
07. September 2025	1. Tagesseminar Meditationsleitung
07. Dezember 2025	2. Tagesseminar Meditationsleitung
10. Mai 2026	3. Tagesseminar Meditationsleitung
20. September 2026	4. Tagesseminar Meditationsleitung
November 2026	Prüfungen (genaue Daten werden im Herbst 2026 vereinbart)

Kosten

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

Kursort

Gebetsraum des Tibet-Instituts Rikon, Wildbergstrasse 10, 8486 Rikon

Kontakte

Kursleiter:	Loten Dahortsang, Meditationslehrer am Tibet-Institut Rikon lotendahortsang@outlook.com / 078 307 29 25
Lehrbeauftragte	Ew. Mönche des Tibet-Instituts Rikon und Loten Dahortsang info@tibet-institut.ch / 052 383 17 29
Organisation	Barbara Ziegler, Sekretariat Tibet-Institut Rikon info@tibet-institut.ch / 052 383 17 29



Anmeldung

Ausbildung zum / zur

Meditationsleiter*In

im Rahmen der Erwachsenenbildung

Lehrgang 2025/2026

Kosten: CHF 1600.- (fällig vor Kursbeginn)

Name / Vorname _____

Adresse _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Email _____

Berufliche Tätigkeit _____

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

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bis 15. August 2025 an info@tibet-institut.ch senden