



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

Ausbildung

Meditationsleitung



Lehrgang 2026/2027

September 2026 – November 2027

Geniessen Sie die Ausbildung Meditationsleitung an einem einmaligen Kraftort unter Anleitung von Loten Dahortsang und den Ew. Mönchen des Tibet Instituts Rikon.

Die Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Der Lehrgang vermittelt authentisch verschiedene tibetische Meditationsformen und das Wissen aus der tibetisch-buddhistischen Tradition.

Die Ausbildung befähigt, einfache Meditationen als ergänzendes Element in die Berufspraxis einzubringen und anzuleiten. Sie ist geeignet für alle, die sich für Meditation interessieren, Meditationserfahrungen vertiefen oder Meditation ergänzend in ihrem Berufsfeld an andere Menschen vermitteln möchten.



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 unter anderem für Yogalehrende und Therapeut:innen, 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 2026 und Oktober 2027 absolviert werden, werden im Testatheft aufgeführt und vom jeweiligen Kursleiter unterzeichnet.

Empfohlen und prüfungsrelevant sind die 4 Tagesseminare „Meditationsleitung“ mit Loten Dahortsang. 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.

Es wird zudem erwartet, dass die Teilnehmenden täglich ca. 20 Minuten zuhause meditieren.

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

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

Prüfung und Zertifikat

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

Das Zertifikat wird nach bestandener Prüfung und nach Nachweis der 60 Pflichtstunden ausgestellt.

Sprache

Kurs- und Prüfungssprache ist deutsch. Die Kurse von Loten Dahortsang werden auf Deutsch gehalten, die Kurse der Ew. Mönche entweder auf Tibetisch mit Übersetzung auf Deutsch oder auf Englisch.

Termine

| | |
|------------------------|---|
| 13. September 2026 | 1. Tagesseminar Meditationsleitung |
| 29. November 2026 | 2. Tagesseminar Meditationsleitung |
| 23. Mai 2027 | 3. Tagesseminar Meditationsleitung |
| 19. September 2027 | 4. Tagesseminar Meditationsleitung |
| Oktober/ November 2027 | Prüfungen (genaue Daten werden im Herbst 2027 bekanntgegeben) |



Kosten

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

Administration Nangsa Karutshang, Tibet Institut Rikon
info@tibet-institut.ch / 052 383 17 29

Anmeldung

Per E-Mail bis 17. August 2026 an info@tibet-institut.ch mit Name, Vorname, Adresse, und Telefonnummer.