

# GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## MEDITATION – DIE BASICS!

### Grundlagen der Meditation

Was ist Meditation? Abgrenzung zu anderen Bereichen, Denkhintergründe & Meditationskonzepte, wissenschaftliche Hintergründe, Meditation & Gesundheit, physische, mentale & emotionale Vorteile, Indikationen & Kontraindikationen, Spiritualität

## DEIN EINSTIEG IN DIE MEDITATIONSPRAXIS – DER BLICK NACH INNEN

### Der Weg zu Dir selbst!

Umgang mit Gedanken & Gefühlen, Entstehung von Stress, negatives Denken und die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, Resilienz, positive Umwandlung negativer Überzeugungen, Stärkung positiver Eigenschaften z.B. durch Affirmationen, Vergebung

### Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung

Praktische Übungen & Hilfestellungen, Entdeckung der inneren Welt, Visualisierung: Was sind Deine Vorstellungen von einem glücklichen und erfüllten Leben?

### Meditationspraxis: So funktioniert's!

Einführung in die Meditation, Meditationsvorübungen, die geeignete Liege- und Sitzhaltung, verschiedene Meditationstechniken praktisch vorstellen, Hilfsmittel, Praktiken & Tipps für Anfänger, Rahmenbedingungen, Hindernisse der Meditation

Welche Meditation ist die richtige für mich?

### Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop

Selbsterfahrung, Möglichkeiten & Nutzen der Meditationspraxis erfahren und Erfahrungen austauschen

## DEIN WEG ZUM MEDITATIONSLEHRER

### Didaktik & Methodik des Meditationslehrers

Hilfestellungsmöglichkeiten bei Hindernissen in der Meditationspraxis, Umgang mit Krisen: weinende oder wütende Teilnehmende, Schmerzen beim Sitzen, nicht-einlassen-können, Hochkommen emotionaler oder unbewusster Anteile

Erfahrungsaustausch moderieren, Gruppendynamik, Grenzen, Gesprächstechniken

### Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung & Kursentwicklung

Aufbau & Entwicklung eines Kurses

Anleitungen der Meditationstechniken:

Achtsame Beobachtung, Körper-fokussierte Meditation, visuelle Konzentration, Kontemplation, Affekt-fokussierte Meditation, Mantra Meditation, Meditation in Bewegung

Meditationsvorübungen: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation

Verschiedenen Aspekte wie Stimme, Tempo und Körperhaltung als Trainer, Korrigieren von Haltungen bei Teilnehmenden

## HAND AUFS HERZ: SELBSTLIEBE & DANKBARKEIT ALS ELEMENTE DER MEDITATIONSPRAXIS

### Selbstliebe leben & lehren

Grundlagen der Selbstliebe: Definition und Abgrenzung, Konzepte & psychologische Grundlagen der Selbstliebe, Störungen der Selbstliebe

Typische Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit: Affirmationen, Rituale, Übungen der positiven Psychologie

Übungen der Selbstliebe & Dankbarkeit in Bezug auf Meditation

## DEN RAHMEN SCHAFFEN – MEDIATIONSPRAXIS IM ALLTAG LEBEN!

### Struktur & Klarheit im Alltag

Feng Shui-Methode, Ernährung, Meditation im Alltag, Reduzierung externer Reize: Umgang mit Medien, Digital Detox, Noise Cancelling

### Meditationspraxis im Alltag

Praktische Tipps für den Alltag

### Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum glücklich sein?

Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter, Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss & Ernährung

## PERSPEKTIVEN, POTENZIALE & PLATTFORMEN FÜR MEDITATIONSLEHRER

### Perspektiven & Potenziale finden

Analyse des eigenen Stärkeprofils, Analyse des Unique Selling Points, mögliche Einsatzfelder – die eigene Nische finden, Webauftritt & Social Media

### Meditationstraining – digital!

Möglichkeiten & Grenzen, Tipps & Tricks, digitales Meditationstraining über verschiedene Plattformen

### Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten

Anleiten von Meditationen in Kleingruppen

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webcast (WC)	Digitales Seminar (DS)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Seminar (S)	
<b>Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie</b>						<b>WEB:</b> Begrüßungswebinar	<b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement		
1	<b>SB 1:</b> Grundlagen der Meditation								
2		<b>OT 1:</b> Grundlagen der Meditation					<b>WEB 1:</b> Sinn & Nutzen der Meditation		
3	<b>SB 2:</b> Der Weg zu Dir selbst!								
4	<b>SB 3:</b> Meditationspraxis: So funktioniert's!	<b>OT 2:</b> Der Weg zu Dir selbst!		<b>WC 1:</b> Meditation als Schlüssel der eigenen Veränderung					
5			<b>FA 1:</b> Mein Einstieg in die Meditationspraxis – Mein Erfahrungsbericht		<b>DS 1:</b> Deine Meditationspraxis – Intensivworkshop				
6	<b>SB 4:</b> Didaktik und Methodik des Meditationslehrers	<b>OT 3:</b> Dein Weg zum Meditationslehrer					<b>WEB 2:</b> Die ersten Schritte als Meditationslehrer		
7	<b>SB 5:</b> Die praktische Umsetzung: Meditationsanleitung und Kursentwicklung							<b>S 1:</b> Praxiscamp – Meditation 2 Tage	
8	<b>SB 6:</b> Selbstliebe leben & lehren		<b>FA 2:</b> Fallbeispiel: Selbstliebe-Meditation				<b>WEB 3:</b> Selbstliebe- und Dankbarkeitsübungen in der Praxis <b>WEB 4:</b> Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten I		
9	<b>SB 7:</b> Struktur & Klarheit im Alltag						<b>WEB 5:</b> Meditationspraxis im Alltag		
10		<b>OT 4:</b> Struktur & Klarheit im Alltag					<b>WEB 6:</b> Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten II <b>WBT 1:</b> Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt		
11				<b>WC 2:</b> Perspektiven & Potenziale finden			<b>WEB 7:</b> Meditationstraining – digital!		
12		<b>OT 5:</b> Perspektiven, Potenziale & Einsatzmöglichkeiten					<b>WEB 8:</b> Dein Einsatz: Meditationen praktisch anleiten III		
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT</b>									