

**am Kraftort Eifel**

**Psychologische Beratung (Coaching) – Klangpädagogik – Klangmassage – Yogakurse**

**Aus-/Fortbildungen als: Yogalehrer/in, Meditationslehrer/in, Klangmassagepraktiker/in, Klangpädagoge/in**

**Petra Gehlen**
*Psychologische Beraterin, Dipl. IAPP, Yogalehrerin, Klangpädadogin*Kapellenstr. 70 ║52152 Simmerath
 Tel. 02473 – 92 72 45-8
[www.mittelpunkt-mensch-am-kraftort-eifel.de](http://www.klangmassage-eifel.de/)
info@mittelpunkt-mensch-am-kraftort-.eifel.de
 info@klangmassage-eifel.de
info@lebensberatung-eifel.de

**Curriculum für die Ausbildung als Meditationslehrer/in**

Meditation ist eine sehr alte Praxis vieler Kulturen. Inzwischen ist sie in der Gesellschaft angekommen und ihr Wirkung längst wissenschaftlich belegt. Forscher wie Dr. Britta Hölzel oder Richard Davidson nennen Wirkungen wie:

***Innere Ruhe und Ausgeglichenheit – Steigerung der Achtsamkeit – Innere Klarheit – Stress- u. Angstreduzierung – Emotionsregulierung – mitfühlende Akzeptanz – höhere Konzentrationsfähigkeit – Stärkung des Immunsystems, Regeneration und Langlebigkeit der Zellen, verbesserte Leistung des Gehirns, und viele mehr.***

**Meditation kommt aus dem lateinischen. Es geht darum, deine innere Mitte zu finden, das zu üben, um damit Menschen anzuleiten, ebenfalls ihre innere Mitte und die o.g. Wirkungen in sich anzulegen.**

Du erfährst eine Bewusstseinsebene, die über das gewöhnliche Alltasgbewusstsein hinausgeht. Auf dieser Ebene bist du in Verbindung authentisch mit dir selbst und der Essenz, die du bist. Du stellst eine Verbindung zu deiner Inspirationsquelle her, um dann Inspirationen und Ideen wieder in der Welt zu verankern.

Die Meditation verhilft dazu, unsere mehr oder weniger in uns angelegten und übernommene sozialen Rollen (Verhaltensmuster), die automatisch ablaufen, zu erkennen und zu verändern. Du kannst tiefes Vertrauen entdecken und lernst vor allem, die Konzentration auf den Augenblick zu richten. Vielfach wird berichtet, dass Therapien durch Meditation sinnvoll unterstützt werden. In jeder Hinsicht verbessert sich deine Lebensqualität, Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit.

Meditation ist wie „eine Reise zu dir selbst“ und damit auch ein Prozess. Theorie- und Praxisanteile wechseln sich ab. Grundlage ist die Stille und das Schweigen. Die **Unterrichtsinhalte sind:**

* Spiritualität, Psychologie, Neurologie der Wirkung von Meditation unter Berücksichtigung alter Weisheiten, die zeitgemäß angewandt werden können.
* Selbstbild des Menschen in der Meditationsweisheit basierend auf der Yogaweisheit des Patnajali (Yoga heißt übersetzt Verbundenheit. Dazu braucht es *k e i n e* Körperübungen, denn Yoga war ursprünglich ausschließlich das Sitzen in Stille.)
* Woher kommt unser Rollenverhalten und was sind Verhaltensmuster
* Innere Erforschung und Umgang mit Gefühlen
* Atemübungen, die tiefer in die Meditation führen und helfen, das Gedankenkarusell zu reduzieren
* Verschiedene Möglichkeiten von Sitzhaltungen (auch auf dem Stuhl)
* Eine Vielfalt verschiedener Zugänge für Meditation: *Stille Meditation, Gehmeditation, Natur-Meditationen (denn die Natur als solches ist schon „heilsam“. Doch sie bietet als Spiegel noch mehr Möglichkeiten der Selbsterfahrung), angeleitete Meditationen*
* Schwierigkeiten und Hindernisse in der Meditation
* Selbsterfahrung und Selbstreflexion
* Hypnotherapeutische Sprachanwendung
* Gesprächsführung
* Üben der Anleitung von Meditationen in der Gruppe
* Selbststudium und Üben der Meditation zu Hause sind erforderlich (denn du brauchst die Selbst-Erfahrung, wenn du Meditationsanleiter werden willst).

**Ausbildungsumfang**: Die Ausbildung umfasst 6 Module mit je 14 Unterrichtsstunden á 45 min. und kann nur als Gesamtausbildung gebucht werden.
**Voraussetzungen für den Seminareinstieg**: keine (jedoch ist es hilfreich, wenn du Meditationspraxis hast)
**Voraussetzungen zum Erhalt des Zertifikates**: Eine Teilnahme an allen Semiar-Modulen der Ausbildung als Meditationslehrer/in

Du erhältst umfangreiche Seminarunterlagen, ein Zertifikat als Meditationslehrer/in und –anleiter/in nach der Gesamtausbildung.

**Seminarzeiten aller Module:**

**Freitags:** 17.30 Uhr (Ankommen in Stille bei Tee) – 21.30 Uhr

**Samstags:** 9.15 Uhr (Ankommen in Stille bei Tee) – 18.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 972, -- Euro Gesamtgebühr

Die Teilnahmebeträge werden bar am Seminartag fällig. Es kann in monatlichen Raten von 162,00 Euro beglichen werden.

**Termine 2019 (Die Planung weiterer Termine erfolgt in 2019)
Modul 1** – 22. – 23. Febr.
**Modul 2** – 22. – 23. März
**Modul 3** – 26. - 27. April
**Modul 4** – 24. – 25. Mai
**Modul 5** – 21. – 22. Juni
**Modul 6** – 19. – 20. Juli

**Leitung von „Mittelpunkt Mensch“ und Leitung der Aus- und Fortbildungen
Petra Gehlen**, Psychologische Beraterin, staatl. anerkanntes Diplom nach IAPP (Institut für angewandte Psychologie und Psychosomatik in Düsseldorf),

**Erstberuf:** Theologin, Religionspädagogin

**Fortbildungen:** Psychologische Beratung Dipl. nach IAPP, Systemische Familientherapie (Institut für Psychologie und Psychosomatik – Düsseldorf), Klangmassagepraktikerin, Alltagsbegleiterin im Seniorenbereich (für Menschen mit Demenz), Yogalehrerin (BYV). #

Mit meinem Fundus von über 30 Jahren Arbeit und Erfahrung mit Menschen stehe ich dir gerne zur Verfügung.