



## KURS MIT ZERTIFIKAT MEDITATION KURSLEITER

Voraussetzung Kurs 1-3

Erlernen und vertiefen Sie die Fähigkeiten, um Meditationen zu leiten und anderen einen Weg zur inneren Ruhe und Achtsamkeit zu zeigen. Entwickeln Sie die Kompetenz, diese transformative Praxis als zertifizierter Kursleiter weiterzugeben.

Die Ausbildung zum Meditationsleiter deckt verschiedene Schwerpunkte ab, um eine ganzheitliche Vorbereitung zu gewährleisten und ermöglicht eine umfassende Vorbereitung, um Meditationssitzungen kompetent und einfühlsam zu leiten.

---

### Grundlagen der Meditation

- Historische und kulturelle Aspekte
- Verschiedene Meditationsstile und -traditionen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse und Effekte

### Praktische Meditationsübungen

- Atembasierte Meditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Visualisierungsübungen
- Mantra-Meditation

### Anleitungs- und Kommunikationstechniken

- Aufbau und Struktur von Meditationsstunden
- Sprechen und Führen während der Meditation
- Umgang mit verschiedenen Teilnehmergruppen

### Psychologische Aspekte

- Wirkung von Meditation auf die Psyche
- Umgang mit individuellen Bedürfnissen und Herausforderungen der Teilnehmer

### Spirituelle Dimension

- Einführung in spirituelle Konzepte
- Integration von Spiritualität in die Meditationspraxis

### Ethik und Verantwortung

- Achtsamer Umgang mit Teilnehmern
- Ethik und Integrität als Meditationsleiter

### Selbsterfahrung

- Eigene Meditationspraxis vertiefen
- Reflexion über persönliche Entwicklung

---

### Leitung:

Felice Guarino  
Achtsamkeitstrainer CTAS | Dipl. Master of Coaching ECA  
goodway.ch