

GANZHEITLICHER MEDITATIONSLEHRER (ALH)

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & Einführung in Deine Ausbildung, 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 – Intensiv-workshop

Selbsterfahrung, Möglichkeiten & Nutzen der Meditationspraxis erfahren und Erfahrungen austauschen

DEIN WEG ZUM MEDITATIONS- LEHRER

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: Meditations- anleitung & 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 AUSBILDUNGSABLAUF

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

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT