

# FERNSTUDIUM

## Meditationstrainer

Jetzt professionelle Ausbildung online absolvieren und selbstständig Kurse leiten.

Ein Fernstudium bietet viele Vorteile: Du kannst flexibel von zu Hause aus lernen und Dein Wissen in Deinem eigenen Tempo erweitern. Unser Fernstudium zum Meditationstrainer ermöglicht Dir eine umfassende Ausbildung im Bereich Meditation.

Profitiere von praxisnahen Inhalten und einem umfangreichen Begleitmaterial. Entwickle Deine Fähigkeiten und unterstütze andere auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Starte jederzeit und gestalte Deine Zukunft mit uns als zertifizierter Meditationstrainer.

## STUDIENBRIEFE

### 1. Monat - Online-Studienbrief Grundlagen und Einstieg in die Meditation

#### Allgemeiner Überblick in die Entspannung

- Relaxation Response
- Einführung in die Meditation
- Definition des Begriffs Meditation
- Meditation in der fernöstlichen Tradition und der westlichen Welt

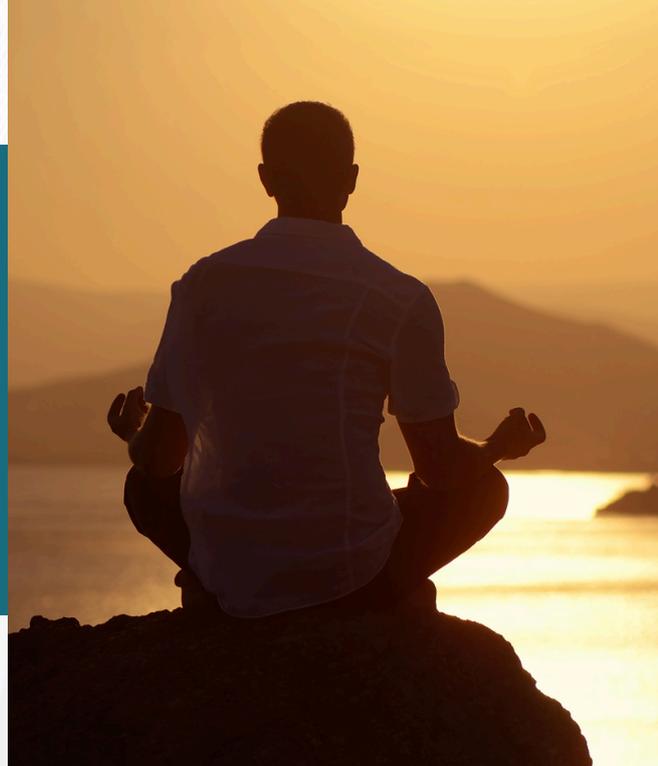
#### Die Meditationspraxis

- Übung: Körperhaltung zu Beginn der Meditation
- Mudras
- ZEN-Koan
- Der Zustand der Leere
- Erste Meditationsanleitung und Übung

#### Und

- Meditation & Wissenschaft
- Meditationsanleitung
- Leiten von Gruppen

Selbstlernerfolgskontrolle durch Übungsaufgaben auf digitaler Lernplattform



## AUF EINEN BLICK DU BEKOMMST

- 3 Monate Studium
- Online-Lernplattform mit Übungsaufgaben
- Online-Digital-Skript
- Zertifikat "Meditationstrainer"
- Bonus: Zusatz-Fernstudium "Selbstständigkeit"

€ 199,-



JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

"Meditation bringt uns in  
Berührung mit dem, was die  
Welt im Innersten  
zusammenhält."

## 2. Monat - Online-Studienbrief Meditation: Atem, Gedanken, Stille, Mantren und Mandalas

### Die Atmung

- Atmung und Psyche
- Atem & Emotionen
- Überblick über Atemlehren
- Atem und Wahrnehmung
- Bauchatmung / Zwerchfellatmung
- Bedeutung des Atmens bei Entspannung & Meditation
- Bewusstes und achtsames Atmen
- Atemübungen & Atemmeditationen
- Symbolik der Atmung und ihre Themenbereiche

### Meditationspraktiken

- Mantrenmeditation
- Die Gedanken
- Analytische Meditation
- Anleitungen und Übungen zur meditativen Praxis mit Gedanken
- Die Stille
- Stille und Meditation
- Wege zur Stille
- Konzentrative Meditation
- Mandalas – Diagramme des Kosmos
- Meditation im Alltag

Selbstlernerfolgskontrolle durch Übungsaufgaben auf digitaler Lernplattform

## 3. Monat - Online-Studienbrief Unterrichten und Trainerkompetenz

- Die Unterrichtsgestaltung
- Stundenaufbau
- Rahmenbedingungen des Unterrichts:
- Teilnehmer
- Gruppengröße
- Zeit
- Räumlichkeit
- Equipment
- Finanzen
- Allgemeiner Aufbau einer Unterrichtseinheit

## VORAUSSETZUNG

Zur Teilnahme gibt es keine besonderen Voraussetzungen.



**EXTRA**  
**BONUS**

Audio-mp3-Album  
Download

## ABLAUF



Nach der Online-Anmeldung erhältst du eine Rechnung per Mail.

Sobald der Geldbetrag eingegangen ist, wird die digitale Lernplattform für dich freigeschaltet.

Das Fernstudium ist ein Selbstlernstudium, du überprüfst dein Wissen eigenständig mit Übungsaufgaben auf der digitalen Lernplattform.

Nach drei Monaten und dem erfolgreichen Bestehen der Online-Aufgaben, bekommst du dein Zertifikat als PDF. Bei Fragen schreibe uns gerne eine E-Mail.

