

## Termine Schnupperwochenende (O56235M)

Samstag, 23.01. und Sonntag, 24.01.2021

10:00 – 18:00 Uhr

### Unterrichtsort

VHS Hildesheim,  
Pfaffenstieg 4 – 5, 31134 Hildesheim

### Kursgebühr

170,- €

### Kursleitung

Rainer Kersten, Yogi Vidyananda

Die Teilnahme am Schnupperwochenende verpflichtet nicht automatisch zur Teilnahme an Teil 2 bis Teil 4.

Die gesamte Lehrgangsg Gebühr beläuft sich auf 1.020,- €.

Nutzen Sie die Bildungsprämie (50% der Kursgebühr, max. 500,- €) und lassen Sie sich bei uns beraten!  
**Renate Klute Tel. 05121 9361-254**

Aufwendungen für ihre berufliche Weiterbildung können steuerlich geltend gemacht werden.  
**Fragen Sie Ihr Finanzamt!**

## Informationen und Beratung

### Ansprechpartner

Regionalbüro Sarstedt  
Wellweg 39, 31157 Sarstedt

### Programmbereichsleitung

Edda Klukkert  
Tel.: 05121 9361-451  
[klukkert@vhs-hildesheim.de](mailto:klukkert@vhs-hildesheim.de)

### Sachbearbeitung

Claudia Reinecke  
Tel.: 05121 9361-461  
[reinecke@vhs-hildesheim.de](mailto:reinecke@vhs-hildesheim.de)

## Volkshochschule Hildesheim

### Geschäftsstelle Hildesheim

Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim  
Fax: 05121 9361-199

### Geschäftsstelle Alfeld

Antonianger 6, 31061 Alfeld  
Fax: 05121 9361-399

Anmeldung unter **05121 9361-111**  
oder unter [anmeldung@vhs-hildesheim.de](mailto:anmeldung@vhs-hildesheim.de)

[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

# Meditationslehrer/-in

## Schnupperwochenende



## MeditationslehrerIn – Schnupperwochenende

### Teil 1 - 20 UE

Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Einfach mal nichts tun und wieder auftanken. Seit tausenden von Jahren nutzt die Menschheit dazu verschiedenste Meditationsformen, um diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) meditiert seit 1994 täglich mehrere Stunden. Interessierte lernen selbstständig Kurse mit Schwerpunkt Chakren-Meditation zu teilen und auch für sich selbst diese innere Kraft zu entdecken.

Die Gesamtausbildung beginnt mit diesem Schnupperwochenende und schließt nach 120 UE in vier Blöcken mit einem Zertifikat „Kursleiter Meditation“ ab.

### Teil 2 - 50 UE

Nach dem Schnupperwochenende setzt die Ausbildung zum „KursleiterIn Meditation“ mit dem großen Ausbildungsblock von fünf Tagen fort. Aufbauend auf den Techniken des Schnupperwochenendes wird den Teilnehmern vor allem ein tieferer Einblick in die Chakrenlehre und der Leitung von Meditationslehrgängen gegeben. Verschiedenste Partnerübungen, Gesprächsführung, geführte und stille Meditationen werden thematisiert.



### Teil 3 - 20 UE

Im dritten kleinen Ausbildungsblock wird die Chakrenlehre mit den höheren Chakren weiter vertieft und es werden die Kernaussagen der großen heiligen Schriften und Meister erörtert. Das Abschlusswochenende mit der schriftlichen und praktischen Überprüfung wird intensiv vorbereitet.

### Abschlusswoche, Teil 4 - 30 UE

Am Abschlusswochenende werden alle noch offenen Fragen thematisiert, um anschließend nach einer erfolgreichen schriftlichen und praktischen Überprüfung der Teilnehmer, diese mit dem „KursleiterIn Meditation“ zu zertifizieren

### Konzeptidee

Die Teilnehmenden der Ausbildung „Kursleitung Meditation“ sollen durch die vier Lehrgangsteile in die Lage versetzt werden, selbstständig einen Kurs mit dem Thema Meditation oder ähnlichem Titel anzubieten.



### Lehrgangsdauer

120 U.-Stunden mit 4 Modulen, innerhalb von ca. 2 Jahren

### Lehrgangsbeginn

Ende 2019

### Abschluss

Zertifikat Kursleitung Meditation

### Inhalte dieser Einführung:

Ablauf der Fortbildung, Allgemeines zur Meditation, 2er-, 3er- und 4er-Atmung. Technik des Verbeugens, Sitzpositionen und -utensilien, Hand- und Zungenposition.

### Zielgruppen:

Physiotherapeuten, Angehörige, weiterer Gesundheitsfachberufe, Übungsleiter, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer, interessierte „Energiearbeiter“, Lehrende und Mitarbeitende in pädagogischen und sozialen Berufen mit Erfahrung in körperorientierten Methoden.

