

# Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn Ausbildung in Wien



Ausbildung zum/zur Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn  
Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung  
Erfahrene ExpertInnen

## Berufsbild

Als Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn sind Sie ExpertIn der Meditation und können Einzelpersonen und Gruppen in einen Zustand der tiefen Entspannung begleiten.

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung des aktuellen Zustandes und zwar mit allem, was dazugehört: Gefühle, Gedanken, Sinneseindrücke, körperliche Vorgänge, usw.. Es geht darum, wirklich im Hier und Jetzt zu sein und wertfrei wahrzunehmen, was im Innen und Außen in diesem Moment passiert.

Meditation ist die Übung der Stille, sowie eine Erfahrung, in welcher Sie einen tief ruhigen Geist erleben. In der Meditation angekommen, tauchen in Ihrem Geist keine oder kaum Gedanken mehr auf.

Als Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn sind Sie praxisorientiert und verkörpern die Achtsamkeit und Meditation in Ihrem eigenen Leben. Diese Selbsterfahrung ermöglicht Ihnen, andere Menschen in ihre eigene Meditation zu begleiten.

Eine selbstständige Tätigkeit als Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn ist in Österreich im Rahmen reiner Lehrtätigkeit (Wissensvermittlung) ohne Gewerbebeanmeldung möglich. Immer häufiger werden auch Anstellungen in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Hotels usw. angeboten oder es ergibt sich eine Integration in dem Beruf, den Sie bereits ausüben.

Sollten Sie eine selbstständige Tätigkeit anstreben, die über die reine Wissensvermittlung hinausgeht, können Sie dies im Rahmen des freien Gewerbes „Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit“ tun.

Da es ein freies Gewerbe ist, gibt es keine allgemein gültigen Voraussetzungen, um im diesem Berufsfeld arbeiten zu können. Unser Lehrgang bietet Ihnen eine fundierte Basisausbildung.

## Ziele

Ziele beim Achtsamkeits- und Meditationstraining:

- Mehr Wohlbefinden
- Entspannung und Regeneration
- Innere Ruhe und innerer Frieden
- Im Hier und Jetzt sein
- Wahrnehmen, ohne zu bewerten
- Körperlich und geistig tief entspannen
- Blockaden erkennen
- Vertrauen entwickeln
- Resilienz aufbauen
- Anspannungen und inneren Druck reduzieren
- Kraft und Gelassenheit aus dem Inneren schöpfen

## Zielgruppe

Wenn Sie sich als Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn selbständig machen wollen, erlernen Sie in dieser Ausbildung die grundlegenden Fertigkeiten. Natürlich können Sie Ihr Wissen als Achtsamkeits- und MeditationstrainerIn auch in Ihren aktuellen Beruf integrieren bzw. gibt es immer mehr Möglichkeiten, auch im Angestelltenverhältnis diese Tätigkeit auszuüben. Auch wenn Sie sich privat für sich selbst in diesem Bereich weiterbilden möchten, eignet sich diese Ausbildung für Sie.

## Teilnahmevoraussetzungen

- Vollendetes 18. Lebensjahr
- Gute psychische und physische Verfassung
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit in der Gruppe
- Offenheit für Selbstreflexion und Veränderung
- Zeit für eine tägliche persönliche Übungspraxis (30min – 60min)

## Inhalt

Sie erlernen fundiertes Basiswissen und wertvolle Achtsamkeits- & Meditationstechniken verschiedener authentischer Meditations-Traditionen, die Sie privat und im Beruf mit Gruppen bzw. im Einzelsetting anwenden können.

Sie werden während der Ausbildung Ihre eigene tägliche Meditationspraxis aufbauen bzw. ihre bestehende Praxis weiter vertiefen.

Ihre Selbsterfahrung und Praxis wird es Ihnen erlauben die Meditation an andere weiterzugeben.

Während der Ausbildung lernen Sie praxisnahe und weltnahe Philosophien aus dem Buddhismus, Zen, Taoismus, Yoga, Vedanta uvm. zu verstehen und wie Sie sie zur Vertiefung der Meditation anwenden können. Beim Unterricht legen wir hier besonders viel Wert auf eine objektive Wissensweitergabe.

Der Unterricht findet als Onlinekurs statt, welcher Ihnen ermöglicht, aus Ihrer bekannten Umgebung an der Ausbildung teilzunehmen.

## ***1.Modul: Einführung in die Meditation und Achtsamkeit***

10 UE

- Einführung
- Was ist Meditation, Achtsamkeit und mentale Arbeit?
- Welche Formen der Meditation gibt es?
- Welche Traditionen gibt es und was unterscheidet sie?
- Entspannung und Achtsamkeit durch Qi Gong-Übungen
- Der physische Körper im Zusammenspiel mit der Meditation
- Achtsamkeitsmeditation Body-Scan
- Sitzende Meditation (Zazen)
- Mentale Übungen (gezieltes Denken uvm.)
- Start der täglichen Übungspraxis
- Meditationstagebuch verstehen und nutzen

## **2. Modul: Der energetische Körper**

10 UE

- Die 4 edlen Wahrheiten
- Erdungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Der energetische Körper im Zusammenspiel der Meditation
- Was ist Energie und welche Rolle spielt Sie?
- Geh-Meditation
- Stehende Meditation (Zhanzhuang)
- Einfache Schritte aus belastenden Situationen
- Umgang mit Emotionen im Alltag und in der Meditationspraxis
- Labelling Technik
- Energiewahrnehmungsübungen
- Atem-Meditationen

## **3. Modul: Der mentale Körper**

10 UE

- Die 5 Hindernisse
- Der mentale Körper
- Was sind Vasanas?
- Introspektion
- Autosuggestion
- Karma Yoga: Yoga der Handlung
- Meditation mit Objekten
- Meditation mit den 3 Zentren
- Charakter Transformation

#### **4. Modul: Spirit, Bewusstsein, Herz und Kreativität**

10 UE

- Was ist Spiritualität?
- Was ist Bewusstsein?
- Wir widmen uns der Frage „Wer bin „Ich“?“
- Metta-Meditation: Das Ziel der Meditation ist das Erreichen einer liebevollen, wohlwollenden Haltung gegenüber der Welt und allen fühlenden Wesen.
- Die Täter, Opfer, Helfer-Rollen und ihr Umgang mit ihnen
- Herz öffnen
- Achtsam aus dem Herzen sprechen
- Anderen aus dem Herzen achtsam begegnen
- Kreativität: Techniken zur Entfaltung der Kreativität

#### **5. Modul: Meditationsvertiefung**

10 UE

- Die Jhanas und Samadhi – Die Vertiefung der Meditation
- Vipassana Meditation
- Access Concentration
- 1. Jhana bis 4. Jhana
- Kreativität: Techniken zur Entfaltung der Kreativität Teil II

#### **6. Modul: Meditationsvertiefung und Leitung von eigenen Meditationsworkshops**

10 UE

- Meditationsvertiefung (Dzogchen, Zuowang, Neti neti, uvm.)
- Jhana Yoga: Yoga des Wissens
- Weitere Werkzeuge, wie Klangschalen, Klangstäbe, Entrainment uvm.
- Was ist der Codex eines Meditationsleiters?
- Wie geht man mit komplexen Situationen im Unterricht um?
- Abschluss:
  - Wie mache ich mich selbständig und rechtliche Grundlagen
  - Reflexion und Feedback
  - Abschlussmeditation

## Ablauf des Lehrgangs und Umfang

Während des Lehrgangs erlernen Sie einerseits fundiertes Basiswissen und andererseits mindestens 10 verschiedene Meditationstechniken, die in der Gruppe geübt werden. Sie erleben die Wirkung der Meditationen an sich selbst und sammeln wertvolle Selbsterfahrung. Gleichzeitig erlernen Sie, wie Sie die Meditationen authentisch anleiten.

Innerhalb einer Unterrichtseinheit wechseln wir regelmäßig zwischen Theorie, Praxis und der Möglichkeit, Fragen zu stellen bzw. sich in der Runde auszutauschen oder selbst eine Meditation anzuleiten.

Die Ausbildung umfasst 6 Module und insgesamt 6 Stunden Peer-Group. Sie erhalten für jedes Modul ein Skriptum.

Pro Woche findet der Unterricht jeweils am Dienstag ab 18:30 für 2 Unterrichtseinheiten und am Samstag ab 09:00 für 3 Unterrichtseinheiten statt. Dies ermöglicht es uns, dass alle TeilnehmerInnen möglichst aktiv am Praxisunterricht teilnehmen können und dass es genügend Tage zur Selbsterfahrung und Selbstreflexion zwischen zwei Unterrichtstagen gibt.

Die Peer-Group-Treffen sollen 2x zu je 3 Stunden stattfinden. Die Protokolle der Treffen sind in schriftlicher Form per Mail bei der Lehrgangsleitung abzugeben.



## Abschluss

Während der Ausbildung ist eine Praxisarbeit zu erstellen. Diese Arbeit sollte ca. 20 Seiten umfassen und Ihre persönlichen Erfahrungen, Erkenntnisse und Entwicklungen während der Ausbildung wiedergeben. Am Ende des Lehrgangs besprechen Sie in einem 30-minütigen, persönlichen Gespräch mit der Lehrgangsleitung Ihre Arbeit (Abschlussgespräch).

Voraussetzungen für den erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs:

- Teilnahme an min. 5 Modulen
- Teilnahme an allen Peer-Group-Treffen und Abgabe eines Protokolls/Treffen
- Abgabe einer Praxisarbeit (ca. 20 Seiten)
- Besprechung der Praxisarbeit mit der Lehrgangsleitung (Abschlussgespräch)

### Equipment:

- PC mit Webcam, Mikrofon und Kopfhörer/Lautsprecher  
Es wird ein Laptop empfohlen, damit Sie einfacher zwischen der sitzenden Meditation auf der Matte und dem Arbeiten auf dem Tisch wechseln können.
- (Yoga-)Matte
- Meditationsuhr
- Meditationspolster
- Decke (bei Bedarf)
- Bequeme Kleidung

### Auflistung der Einheiten:

- 6 Module: 60 Einheiten (10 UE/Modul)
- Peer-Group-Treffen: 6 Einheiten
- Selbsterfahrung: 26 Einheiten (mehr auf eigenes Ermessen wird empfohlen)
- Erstellung der Praxisarbeit: 27 Einheiten
- Besprechung der Praxisarbeit mit der Lehrgangsleitung: 1 Einheit

**Insgesamt:** 120 Einheiten