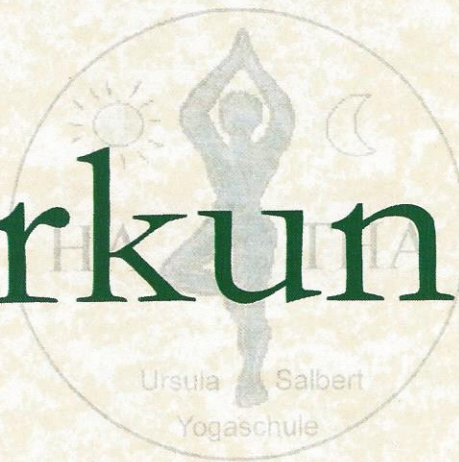




Institut für **Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)**

D-77830 Bühlertal, Tannenweg 10, Tel.: 0049(0)7223/ 991507

Urkunde



Herr

Joachim Rüber

hat an der Ausbildung zum
Kursleiter für Meditation
teilgenommen

Bühl, 29.05.2016


Ursula Salbert
Ausbildungsleitung

*Yogaschule Ursula Salbert, Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. (BDY).*

HATHA-YOGA-SCHULE Ursula Salbert

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPÄDAGOGIK (IGG)

Nachweis über das Lehrprogramm zur Ausbildung

Kursleiter für Meditation

am 07.05./ 08.05. und 28.05./29.05. 2016 in 77815 Bühl

32,5 UE Präsenzunterricht (eine UE=45 Minuten)

- Meditation in der modernen Gesellschaft (Chancen und Risiken)
- Indikationen, Kontraindikationen
- Was passiert im Körper, wenn wir meditieren (Wirkungen auf Körper, Geist und Seele)
- Das Ziel des Hatha-Yoga: Die Meditation „RajaYoga“
- Verschiedene Meditationswege: Yoga-Meditation, Zen-Meditation, christliche Meditation.
- Die äußere Vorbereitung der Meditation (Zeit, Störungen, Hilfsmittel)
- Meditationsregeln
- Der Meditationssitz
- Die innere Vorbereitung (Stille zulassen, Geduld üben, sich zentrieren)
- Asana und Pranayama zur Förderung der Aufmerksamkeit und zur Beruhigung des Geistes
- Die geführte Meditation, Meditation in der Bewegung, der Einfluss innerer Bilder, die gegenständliche Meditation, Klang-Meditation, Licht-Meditation, Bild-Meditation, die Chakra-Meditation, Zazen-Atemmeditation, die gegenstandslose-Meditation
- Der meditative Alltag (im „Hier“ und „Jetzt“ sein, Zen)
- Meditieren mit Kindern
- Durchführung und Gestaltung von Meditationsseminaren und Einzelsitzungen

Die Ausbildung endete mit einer Lehrprobe:

Planung, Durchführung und Auswertung
eines Meditations-Seminars

Ausbildungsleitung:



Ursula Salbert

Yogalehrerin, Atempädagogin/-therapeutin,
Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und
Entspannungstherapie, Fachbuchautorin

Hatha-Yoga-Schule U. Salbert

Institut für Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)

Tannenweg 10

D-77830 Bühlertal

Tel.: +49 (0)7223/991507

info@hatha-yoga-entspannung.de,

www.hatha-yoga-entspannung.de