

# Zertifikat

Joachim Räuber

hat an der Weiterbildung

## Kursleiter Meditation

erfolgreich teilgenommen.


Die Ausbildung ist zertifiziert vom  
Bundesverband für Entspannungspädagogen e.V.

Oberursel, den 13.11.2016

**AKADEMIE GESUNDES LEBEN**  
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie  
Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel



Ulrich Jentzen  
Geschäftsführer  
Stiftung  
Reformhaus-Fachakademie



Andrea Freund  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Klangtherapeutin  
Meditationslehrerin



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE



## Kursleiter/in Meditation

– Lerninhalte –

### Techniken

- Stille-Meditation
- Körper-Meditation
- Farb-Meditation
- Klang-Meditation
- Technik der geführten Meditation
- Heil-Meditation
- Geh-Meditation
- Natur-Meditation
- Achtsamkeitsmeditation
- Body-Scan

### Meditationsgrundlagen

- Abgrenzung von Meditation und Entspannung
- Sinn, Zweck und Grenzen von Meditation
- Äußere und innere Haltung
- Die Bedeutung des Hier und Jetzt
- Der Atem als Weg in die Stille
- Das Chaos im Kopf
- Die fünf Sinne der Wahrnehmung

### Meditation in der Praxis

- Handeln durch Nichtstun
- Konzentration
- Äußere Stille
- Meditatives Denken

### Didaktik

- Kursgestaltungen
- Aufbau von Kursen

### Übungsphasen

- Einrichtung eines Übungsplatzes
- Regelmäßige Meditationen
- Meditationstagebuch

### Projektarbeit

- Erstellung eines eigenen Meditationsweges
- Supervision

### Akademie Gesundes Leben

in der  
Stiftung Reformhaus-Fachakademie  
Gotische Str. 15  
61440 Oberursel/Taunus

Telefon 06172 3009 822  
Fax 06172 3009 819

info@akademie-gesundes-leben.de  
www.akademie-gesundes-leben.de

### Bankverbindung

Frankfurter Volksbank  
BLZ 501 900 00  
Kto. Nr. 811 823  
BIC FFVBDEFF  
IBAN DE81 5019 0000 0000 8118 23

### Steuernummer

003 250 90198 FA BHg  
UID DE114235692

### Vorstand

Rainer Plum (geschäftsführend)  
Reiner Herrmann  
Jürgen Röttig

### Geschäftsführer

Ulrich Jentzen

### Kuratorium

Andrea Paul (Vorsitzende)  
Michael Lindner (Stellvertreter)

1956-2016

**60**

**JAHRE**

**Ganzheitliche**

**Gesundheit**



### **Prüfung**

- Präsentation des eigenen Meditationsweges
- Multiple-Choice-Test

### **Umfang der Weiterbildung**

Die Zusatzqualifikation umfasst 6 Seminartage mit insgesamt

- 60 Unterrichtsstunden Präsenzseminar
- 30 Stunden angeleitetes Selbststudium und
- 20 Stunden Projektarbeit

### **Seminarleitung**

- Andrea Freund (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Meditationslehrerin)