



Wege zum Selbst - Schritte ins Sein

Die spirituelle Dimension des Lebens vertiefen

Lehrgang mit Zertifikat

2023-2024

Dr. Ma Prem Dwarika



Fortbildung zum/zur Meditationspraktiker /-in für INTEGRAL-AKTIVE MEDITATION und Achtsamkeit

Anerkannte Fortbildung für Hebammen nach §7 HebBO NRW

Die Weiterbildung startet am 6. März 2023 mit einem Basisblock von sieben Tagen (6.-12. März). Darauf folgen sieben Termine von je 2 Tagen (ca. 14 Monate). Die eigene Meditationspraxis zwischen den Präsenzmodulen ist verpflichtend und vermittelt intensive Erfahrungsmomente und eine beschleunigte persönliche Transformation. Im Laufe der Zeit und infolge des kontinuierlichen Meditierens entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit und das Beobachterbewusstsein. Wir erkennen unsere automatischen Denk- und Handlungsmuster, Stimmungen, Kontrollmechanismen und unsere ins Unterbewusste gesunkene Emotionen - aber schlussendlich unseren Wesenskern. Die empirische Datenlage ist eindeutig: Integral-Aktive Meditation hat einen wichtigen Platz als modularer Baustein in der modernen Welt gefunden - unabhängig davon ob in der salutogenen Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung oder der pathogenen Burnout-Behandlung in Psychosomatischen Kliniken.

Doch wie und in welcher Form kann dieses Wissen an Menschen vermittelt werden, die schon im ganz normalen Alltag kaum Ruhe finden? Die nicht wissen, wo sie die Zeit hernehmen sollen, auch noch zu meditieren und das am Besten täglich? Der Lehrgang gibt den Raum diese und andere Fragen zu stellen und beantwortet zu bekommen. Die Teilnehmenden erfahren an sich selbst wieviel Selbst- und Transpersonales Vertrauen das Meditieren ihnen bringt. Der Alltag erscheint weniger stressig. Plötzlich gehen die Dinge leichter von der Hand. Neue Perspektiven tun sich auf. Und das alles durch Meditationstechniken die über den Körper, d.h. über *Bewegung* in den inneren *Raum der Stille* führen. Du begibst dich auf eine Reise zu dir selbst, schöpfst Kraft und Gelassenheit, verankerst dich im Hier und Jetzt, lernst, die Gedanken zu beobachten und verbindest dich mit deinem Wesenskern und mit anderen. Du erfährst Meditation als einen natürlichen Raum, Zustand der Stille und des verbunden Seins. Du lernst diverse, praxiserprobte und wissenschaftlich erforschte Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen. Der Lernprozess daheim und in der Gruppe, das Anleitungstraining, die Wahrnehmungsschulung oder mit deinem Buddy bzw. In der Austausch in der Gruppe hilft und unterstützt dich dabei.

Das Schulungskonzept konzentriert sich auf die Vermittlung von OSHO-Meditationen. Mit der inkludierten Übungspraxis machst du dir selbst ein Geschenk. Wir beginnen nicht mit dem Sitzen, sondern da, wo der Anfang leichtfällt, mit Bewegung. Warum? Unsere Nerven sind überreizt, unser Gehirn ist überfordert. Wir sitzen auf unserer Energie uns fehlt eine sensible Beziehung zu unserem Körper. Unsere Gefühle verkümmern. Der Kopf versucht sich gegen die Flut der Nachrichten zu wehren; die unser Herz nicht mehr erreichen oder überfluten - die uns in die Lähmung treiben. In diesen ungestümen Zeiten standhaft zu sein und in Bewegung, wie ein Baum - diese Haltung will gelernt sein. Daher setzen wir beim Körper, unserem Zuhause in dieser Welt an. Zunächst gehst du durch lebendige Phasen von Bewegung und Ausdruck, in denen du dich von dem, im Körper festgehaltenen Ballast des Alltags befreien kannst. Dadurch lösen sich Verspannungen

des Körpers aber auch im Körper gebundene Emotionen. Nun kann Liebe wieder fließen, Stille wachsen. Kurz - Vertrauen in das Leben selbst. Meditation polt die Energie von negativ auf positiv um, verändert auf diese Weise das Lebensgefühl und transformiert das Dasein. Mein Team und Ich freuen uns auf dich!

Glückauf wünscht Dr. Ma Prem Dwarika (Pfeifer)

Die Weiterbildung entspricht den Gütekriterien der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin und Heilkunst (DGAM) und ist modular aufgebaut. (Gesamtumfang 21 Tage). Im Einzelnen: Basis-Modul 7 Tage. Darauf folgen 7 Module á 2 Tage, am Wochenende. Dazwischen finden selbstverantwortlich diverse Übungsprozesse statt. Im Anschluß an das letzte Modul erfolgt die Übergabe des Zertifikats: Meditationspraktikerin für integral-aktive Meditationen und Achtsamkeit.

Ziele	Entwicklung von Achtsamkeits-, Methoden- und Anleitungskompetenz zur Stärkung der psycho-mentalen und psycho-sozialen Gesundheit, Ressourcenaktivierung, Resilienz und Selbstfürsorge
Inhalte	Aktive und passive Meditations- und Achtsamkeitsübungen für die berufliche und private Praxis. Geschichte, Philosophie und Psychologie von Achtsamkeit. Erkenntnisse der Positiven Psychologie und der Neurowissenschaften
Methodik	Ausführliche Anleitung, Praxis, Übung und Reflektion. Impulsvorträge, Diskussion und Austausch, Einzel- und Gruppenarbeit. Coaching und Qualitätssicherung
Material	Ausführliches Handout zur Vertiefung, Begleitung und Dokumentation, Arbeitshilfen zur Umsetzung und Achtsamkeitsdiagnostik. Optional: Einzelbetreuung und Begleitung der heimischen Übungsprozesse möglich. Vorgespräch erforderlich.
Informationen	E-Mail info@meditationcologne.de
Kosten	Basismodul: (7 Tage) 770,00€ / Aufbau-Module: á 220,00€ Anmeldung: 70,00€ / Gesamt: 2380,00€.
Zahlmodus	Frühbucherrabatt 3%, bei Anmeldung und Begleichung der Gesamtkosten bis 1. Dezember 2022. Ansonsten per Teilbetrag; fällig zum jeweiligen Abschnitt/Modul oder bei der Anmeldung nach Rechnungseingang.
Termine	6.-12. März 2023; 29. und 30. April 2023; 10. und 11. Juni 2023; 29. und 30. Juli 2023; 16. und 17. September 2023; 4. und 5. November 2023; 16. und 17. Dezember 2023; 27. und 28. Januar 2024
Ort	Loft 11: Yoga Studio „My Yoga Way“ Zollstockgürtel 59, 50969 Köln

Verbindliche Anmeldung per Mail und Überweisung einer Anzahlung von 70 € nach Rechnungseingang.
Bankverbindung: ING: DE 67500105175405151620

Paradox der Veränderung: Wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, kann ich mich verändern.

(Carl Rogers)

