

Ausbildung zur Meditationslehrerin* in Hannover/Aligse - Präsenz & Online 2024/25

Herzlich willkommen!

Du bist aufmerksam geworden auf die 3HO Akademie und die neue Ausbildung zur „Meditationslehrerin“. Darüber freuen wir uns sehr und möchten dir hier und heute gerne Informationen zukommen lassen zu Inhalten und Absichten der Ausbildung, zu Struktur und Ablauf, nicht zuletzt auch zur Zertifizierung und den dazugehörigen Ausgaben.

Inspiration und Einladung



Welche Vorstellungen und Erfahrungen Menschen, die das Meditieren lernen möchten, mitbringen und welche Bedürfnisse hinter ihrem Wunsch stehen, kann sehr unterschiedlich sein. Wir alle leben in einer Welt, die laut und 24/7 auf on geschaltet ist. Menschen reagieren mit Unruhe, Konzentrationsschwäche, Rhythmusstörungen, emotionaler Unausgeglichenheit, kurz mit Stress. Manche können einen Moment der Stille gar nicht

ertragen. Es mag sein, er macht ihnen Angst. Schon dudelt irgendwas aus dem Handy, klicken Instagram Bildchen über den Display. Entspannung, ja! Aber sofort.

Viele Menschen in unserer Kultur haben verlernt mit der Stille zu sein und sie kennen oftmals nicht einmal mehr den Weg dorthin. Wohl aber gibt es die Sehnsucht und/ oder Notwendigkeit, diesen Weg wiederzufinden. Achtsamkeit und Meditation zählen zu den wertvollen Werkzeugen. Warum? Weil es nicht mehr braucht als Anwesenheit. Wir wissen auch aus der Forschung, dass regelmäßiges Meditieren hilft physisch und psychisch gesünder zu sein. Doch ist Meditieren weit mehr, als nur die Augen zu schließen und still zu sein oder ein Mantra zu singen. Meditieren darf geübt und gelernt werden und es braucht Leute, die das unterrichten können und Menschen auf diesem Weg des Lernen begleiten.

Unsere Ausbildung ist interessant für dich, wenn

- ✓ Du bereits meditierst und tiefer einsteigen möchtest in deine eigene Meditationserfahrung.
- ✓ Du Yogalehrerin* oder Entspannungsanleiterin* bist und deine Kompetenz grundlegend erweitern möchtest, um Menschen in ihrer Meditationserfahrung zu begleiten.
- ✓ Du erkannt hast, dass Meditation in vielen Lebenssituationen ein unterstützendes Tool sein kann und lernen möchtest, wie man Menschen Meditation nahebringen und sie darin unterrichten kann.
- ✓ Wenn du nun neugierig bist und mehr erfahren möchtest über diese brandneue Ausbildung innerhalb der 3HO Akademie, dann nimm dies als herzliche Einladung, an unseren Info-Abenden teilzunehmen. Lerne unser Team kennen und stelle deine Fragen.

1

Infoabende 19:30 Uhr (ca. 60 Min)

Zoom Meeting-ID: 867 2394 5647

Kenncode: 882425

Di 14. Mai

Di 02. Juli

Di 10. Sept

Di 15. Okt

Ausbildungsziel

Diese Ausbildung ist einerseits eine gute Gelegenheit, deine eigene Meditationspraxis zu intensivieren und dich darin selbst weiterzuentwickeln. Erfahrene Dozentinnen* laden dich ein zu einer Reise, die dich mit einer ausgewogenen Mischung von Selbsterfahrung und Wissensvermittlung zu dir Selbst führt. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, Menschen zu inspirieren, mit dem Meditieren zu beginnen und Meditationsschülerinnen* in ihrem Erfahrungsprozess zu führen und sie zu begleiten. Auf dem Weg dahin werden wir immer mal wieder die Frage nach deiner Zielgruppe stellen. Diese zu erkennen ist oftmals gar nicht so leicht und eine Herzenssache.

Ablauf

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst 4 Seminarwochenenden (Fr-So) in Präsenz im Seminarhaus Mahanbir in Aligse (Ortsteil in Hannover) und insgesamt 10 2,5-stündige Onlineseminare; insgesamt 89 Unterrichtsstunden (entspricht 118 UE).

Präsenzzeiten dienen der Selbsterfahrung und Meditationspraxis sowie dem Austausch in der Gruppe. Die Onlinetreffen haben inhaltliche Schwerpunkte der Wissensvermittlung. Die Ausbildung beginnt im November 2024 und endet im Mai 2025.

Ausbildungstermine:

Präsenz-Wochenenden

15. - 17. Nov 2024 mit Bhajan & Heike

10. - 12. Jan 2025 mit Kai & Heike

28. – 30. Mär 2025 mit Kai & Mandev

23. – 25. Mai 2025 mit Bhajan & Saraswati

Präsenz-Kurszeiten

Freitag 19:00-21:00 Uhr

Samstag 09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr

Sonntag 09:30-13:30, 14:30-16:00 Uhr

Online-Treffen 19:00-21:30 Uhr

2024 26. Nov, 10. Dez

2025 21. Jan, 04. Feb, 18. Feb, 04. Mär, 18. Mär, 08. Apr, 29. Apr, 13. Mai

Meditationstag für Probeunterrichte

08. Feb 2025 09:30-13:00, 14:30-17:00 Uhr - online



Ausbildungsinhalte

- ✓ Teilnehmende sollen am Ende der Ausbildung in der Lage sein, einen auf Meditation ausgerichteten Unterricht aufzubauen und anzuleiten und eine Gruppe Meditierender in ihrem Prozess zu begleiten.
- ✓ In den Modulen werden Aspekte der Meditationserfahrungen verdeutlicht. Gewährsein in der Meditation heißt auch, sich nicht ablenken zu lassen und Ablenkungen als solche zu erkennen. Besonders interessant ist der Moment stabiler Präsenz und der innere Raum für Heilung und Ordnung, der hierbei entsteht. Schließlich geht es darum, aus der Ichperspektive herauszutreten und so bei radikaler Selbstakzeptanz den inneren Weg zu Mitgefühl zu finden.
- ✓ Teilnehmende erwerben also ein grundlegendes Wissen über Meditationstechniken, über deren positive Wirkungen sowie ein Verständnis zur Vermittlung von Meditation.
- ✓ Die Ausbildung bietet Wissen und fundierte Weiterbildung sowie Selbsterfahrung und Reflexion. Die vier Präsenz-Wochenenden im Seminarhaus haben den Schwerpunkt in persönlicher Meditationserfahrung in der Gruppe und im Austausch untereinander. An den dazwischenliegenden Onlineabenden wird die Erfahrung zusätzlich mit Wissen aus Philosophie, Neurowissenschaft, Psychologie, Psychosomatik, sowie Didaktik erweitert.
- ✓ Im Kontext der Ausbildung werden Meditationsansätze und –Techniken unterschiedlicher Art geübt und besprochen. Die Meditationsübungen entstammen im Schwerpunkt der Tradition des Kundalini Yoga, ergänzt um weitere Techniken, u.a. aus dem Buddhismus und dem Achtsamkeitstraining. So wirst du unterschiedliche Meditationsansätze kennenlernen – Atem, Visualisierung, Fokussierung, Mantra und Klang, das Verweilen in der Stille, geführte Meditationen und weitere. Du lernst diese entsprechend ihrer Wirkung und Zielrichtung verschiedenen Bedürfnissen und Zielgruppen zuzuordnen und entwirfst ein erstes Konzept für einen eigenen Meditationskurs.
- ✓ Die Ausbildung bietet Gelegenheit für das Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren verschiedener Meditationen. Angestrebt werden eine Vertiefung und Verfeinerung der persönlichen Meditationspraxis.
- ✓ Es wird Gelegenheit geben, die eigenen Erfahrungen individuell und in der Gruppe zu reflektieren und so besser einordnen zu können.
- ✓ Teilnehmende lernen, Meditationstechniken nach bestimmten Kriterien zu ordnen und erwerben so eine Grundlage für die Entwicklung eigener Unterrichtskonzepte für eine bestimmtes eigenes Klientel und unterschiedliche Zielgruppen.
- ✓ Auch der Umgang mit Widerständen und Krisen ist Teil der Ausbildung.

3

Teilnahmevoraussetzungen und Zertifizierung

- ✓ Es werden keine Vorbedingungen für die Teilnahme gestellt.
- ✓ Erfahrung mit Kundalini Yoga und Meditation ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.
- ✓ Eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit wird angenommen. Falls du diesbezüglich unsicher bist, sprich uns gerne an.

Die Teilnehmerinnen* erstellen ein Konzept für einen eigenen Kurs und geben eine Lehrprobe ab. Hierfür gestalten wir einen gemeinsamen Meditationstag. Eine 80 % Anwesenheit für die Ausbildung ist für das Zertifikat Voraussetzung.

Das Team

Durch die Ausbildung begleitet dich ein Team erfahrener Ausbilderinnen* mit veritabler Erfahrung in Unterrichtspraxis und Meditation.

Verantwortlich für Inhalte und Durchführung sind Christine (Bhajan Kaur) Glander-Rieker und Kai Michaelis. Heike Schimmer, Clarissa (Mandev Kaur) Klöpfer und Katharina (Saraswati) Mayer sind weitere Ausbilderinnen in dieser Ausbildung.

Christine Glander Rieker, Bhajan Kaur: Dipl. Soz., Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan Heilerin, systemischer Coach und psychologische Beraterin in privater Praxis.

Kai Michaelis: Wirtschaftsingenieur und Mathematiker; Berater; seit über 40 Jahren Lehrer und Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan

Clarissa Koepfer, Mandev Kaur: Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong- und Klangtherapie, individuelle Begleitung mit Körperarbeit, Klang und Beratung

Heike Schimmer: Apothekerin, Lehrerin für Kundalini Yoga Lehrerin und Yin Yoga, Schwerpunkt Meditation, Gongspielerin und Sat Nam Rasayan Heilerin.

Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur: Umwelt-Bildungsreferentin, Biologin, Kundalini Yogalehrerin, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

4

Anmeldung

Die Anmeldung zur Ausbildung zur Meditationslehrerin* erfolgt über Eventbrite.

<https://www.eventbrite.de/e/868338823797?aff=oddtcreator>

Kosten

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Folgende Zahlungen sind möglich:

- ✓ *Early Bird bis zum 13. Sept 2024 € 1.800 / → Eventbrite s.o*
- ✓ *Kursgebühr ab 14. Sept: = € 1.950 / → Eventbrite s.o oder*
- ✓ *Zahlung in 6 Raten je € 345 (Gesamt € 2.070) / Anmeldebogen auf der Webseite: <https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/meditation/>*

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt.

Ausbildungsort

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt.

Seminarhaus Mahanbir

Zum Roden 13, 31275 Lehrte OT Aligse, info@mahanbir.de



Übernachtung im Seminarhaus EZ oder DZ, 1 Bad für jeweils 2 Zimmer. Verpflegung vollwertig, vegetarisch und ayurvedisch.

Übernachtung im DZ/2Nächte: 58€, im EZ/2 Nächte 80€
Vegetarische, gluten- und lactosefreie Verpflegung
(2*Frühstück, 2* Abendessen, 2* Mittagessen) 70€

Extrawünsche bei Unverträglichkeiten auf Anfrage und mit Aufpreis möglich.
Zimmerreservierung per E-Mail an info@mahanbir.de

Anfahrt:



Mit dem Auto:

Der A2 folgen bis zur Ausfahrt Lehrte
Den Hinweisschildern in Richtung Aligse / Burgdorf folgen
In Aligse hinter der Ampel rechts abbiegen
Sofort nach dem Bahnübergang erneut rechts abbiegen

Ohne Auto

100 m zur S-Bahn
1 km zur A2
7 km zur A7
25 km zum Flughafen

Für weitere Fragen wende dich an:

Christine Glander-Rieker, Bhajan Kaur: christine.bhajan@3ho-kyla.de oder direkt an unser Büro:
**Im 3HO AKADEMIE Büro sind wir Dienstag-Donnerstag für dich erreichbar unter:
+49(0)40 / 45 06 02 92**

Wir freuen uns sehr, wenn wir dich für unsere Ausbildung zur Meditationslehrerin* begeistern konnten und freuen uns, dich persönlich zu treffen.

Sat Nam

Das Ausbildungsteam