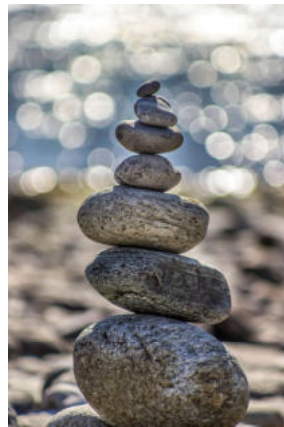


Ausbildung zur Meditationslehrer*in 2027

in Öhringen / Nähe Heilbronn
Präsenz & Online

Stille in lauten Zeiten



HERZLICH WILLKOMMEN!

Du bist aufmerksam geworden auf die 3HO Akademie und die neue Ausbildung zur Meditationslehrer*in. 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.

AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONSLEHRERIN*

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 kennen Momente der Stille gar nicht mehr oder können sie kaum ertragen. Lieber schauen sie aufs Handy und lassen Instagram und anderes über das Display flimmern. Entspannung oder Ablenkung?

Viele Menschen in unserer Kultur haben verlernt mit der Stille zu sein und sie kennen oftmals auch nicht 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 Menschen, die das unterrichten können und andere Menschen auf diesem Weg des Lernens achtsam begleiten.

WAS DICH ERWARTET

Tiefe Einblicke in verschiedene Meditationsformen: Atem, Stille, Mantra, Klang, Visualisierung, Naturmeditation, Achtsamkeitslehre und Mitgefühl – aus verschiedenen spirituellen Traditionen – angepasst an westliche Bedürfnisse

- Raum für deine persönliche Entwicklung und Heilung
- Neue Erfahrungen im meditativen Raum und Möglichkeit zur Reflexion
- Didaktik & Methodik für deine eigenen Kurse
- Sichere und achtsame Anleitung von Meditationen
- Entwicklung deines individuellen Meditationskonzepts
- Zertifizierter Abschluss & Begleitung durch erfahrene Lehrende

DIE DREI ZENTRALEN MODULE

1. Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung
2. Präsenz, Resilienz & innere Stabilität
3. Mitgefühl, Heilung & Transzendenz

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

- Für alle, die Meditation tiefgründig erfahren und weitergeben möchten.
- Für Menschen z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen.
- Für alle, die auf der Suche nach Sinn, Stille und einem neuen beruflichen Weg oder vertiefter persönlicher Erfahrung sind.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN UND ZERTIFIZIERUNG

- Es werden keine Vorbedingungen für die Teilnahme gestellt.
- Erfahrung mit Meditation und Kundalini Yoga ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.
- Eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit wird angenommen.
Falls du diesbezüglich unsicher bist, sprich uns gerne an.
- Die Teilnehmer*innen gestalten einen Gruppen-Praxistag, erstellen ein Konzept für einen eigenen Kurs und geben eine Lehrprobe ab. Hierfür führen wir einen gemeinsamen Meditationstag durch.
80 % Anwesenheit während der gesamten Ausbildung sind für das Zertifikat Voraussetzung.

ABLAUF DER AUSBILDUNG

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst

- 3 Seminarwochenenden (Fr-So) in Präsenz im Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen 1, D-74613 Öhringen)
- 7 x 2,5-stündige Onlineseminare und
- einen Meditationstag online
- ein Gruppen-Praxistag
- insgesamt 75 Zeitstunden (100 UE)

- 7 Online-Abendseminare à 2,5 Stunden: Vermittlung zentraler Inhalte, Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch
- 3 intensive Live-Ausbildungswochenenden (Fr-So): Praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefender Austausch
- Ein Online-Meditationstag: Möglichkeit für Probeunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen
- Ein Gruppen-Praxistag: Frei zu gestaltender Raum für Miteinander, Selbst-Erfahrung, teilen und erforschen

Die Online-Abendseminare à 2,5 Stunden dienen der Vermittlung zentraler Inhalte und bieten Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch.

Die Präsenzzeiten an den Ausbildungswochenenden sind vorgesehen für praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefenden Austausch.

Am Meditationstag (online) bieten wir die Möglichkeit für Probeunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen.

Der Gruppen-Praxistag wird von der Gruppe eigenständig gestaltet. Er findet an einem frei gewählten Termin statt - online, in Präsenz oder hybrid - und liegt organisatorisch vollständig in den Händen der Teilnehmer*innen. So entsteht ein zusätzlicher Raum für lebendiges Miteinander und gemeinsames Erleben, für persönliche Erfahrung, Reflexion sowie gemeinsames Teilen und Erforschen in den vielfältigen Aspekten rund um Meditation.

Die Ausbilder*innen sind an diesem Tag nicht anwesend.



Begleitend zur Ausbildung erhältst du ein umfangreiches Handout, das dir als roter Faden dient, Inhalte vertieft und dich auch zwischen den Modulen unterstützt.

Ergänzt wird die Ausbildung durch eine begleitende Meditationspraxis, regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung in Buddy-Partnerschaften.

Die Ausbildung beginnt im Januar 2027 und endet im Juni 2027.

TERMINE

Infoabende, jeweils 19:30 Uhr (ca. 60 Min)

Zoom-ID: 850 0196 5139, Code: MLA

- Di 20.10.26
- Di 24.11.26
- Do 10.12.26

Ausbildungskalender

Präsenz-Wochenenden

- 22.-24.01.27
- 09.-11.04.27
- 11.-13.06.27

Präsenz-Kurszeiten

- Fr: 19:00-21:00 Uhr
- Sa: 09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr
(Morgenpraxis nach Bedarf)
- So: 09:30-13:00, 14:00-16:00 Uhr

7 online-abende, jeweils 19:00-21:30 Uhr

Di 12.01.27, Do 04.02.27, Mi 24.02.27,
Di 16.03.27, Do 22.04.27, Di 11.05.27,
Mi 02.06.27

Meditationstag für Probeunterrichte

Sa 05.06.27

Gruppen-Praxistag

Organisation durch die TN

Die Online-Abende finden in diesem Ausbildungs-Durchgang bewusst an unterschiedlichen Wochentagen statt, damit möglichst viele Teilnehmer*innen die Chance haben, mit dabei zu sein. Die Online-Abende können nach Absprache aufgezeichnet werden, sodass eine flexible Nachbearbeitung möglich ist, falls eine Teilnahme nicht möglich ist.

AUSBILDUNGSGEHALTE

- 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 Ich-Perspektive 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 drei Präsenz-Wochenenden im Seminarhaus haben den Schwerpunkt jeweils in der Vermittlung und Erfahrung der drei Kernmodule:
 1. Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung
 2. Präsenz, Resilienz & innere Stabilität
 3. Mitgefühl, Heilung & TranszendenzNeben den fachlichen Inhalten bieten die Wochenenden einen guten Rahmen für persönliche Meditationserfahrung und im Austausch untereinander. An den dazwischenliegenden Onlineabenden wird diese Erfahrung zusätzlich mit Wissen aus z.B. Philosophie, Neurowissenschaft, Psychologie, Psychosomatik erweitert. Methodik und Didaktik für praxisnahe Umsetzung liegen uns in dieser Ausbildung am Herzen.
- 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, Naturmeditation 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.

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmer*in gibt ein eigenes Konzept für einen Meditationskurs sowie eine Lehrprobe ab. Bei gleichzeitiger Anwesenheit von mindestens 80% der Termine gilt die Ausbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird zertifiziert.

TEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich Ausbilder*innen mit veritabler Erfahrung in Unterrichtspraxis und Meditation.

Clarissa Koepfer, Mandev Kaur: Kundalini Yoga Lehrerin, Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrer*innen Stufe 1, Gong und Klang als Erfahrungs- und Entwicklungsraum, individuelle Begleitung mit Fokus auf Körper, Atem und innere Wahrnehmung.

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

Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur: Yoga- und Meditationslehrerin, Achtsamkeits-Workshops an Schulen, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Rückbildung und Arbeit mit Kindern.

Christoph Lauer: Umweltingenieur, Genehmigungsmanager und Berater. Meditationslehrer, Kursleiter in vedischer Tradition, Achtsamkeitstrainer.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

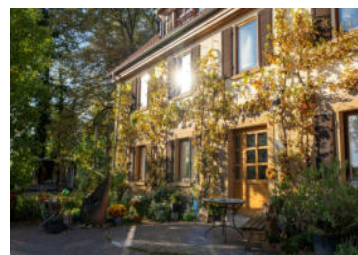
Folgende Zahlungen sind möglich:

- ✓ *Early Bird bis zum 30.11.26: € 1.650 / → Anmeldung Eventbrite*
- ✓ *Kursgebühr ab 1. Dez: € 1.750 / → Anmeldung Eventbrite*
- ✓ *Zahlung in 5 Raten je € 370 (Gesamt € 1.850) / Anmeldebogen auf der Website:*
MEDITATION - 3HO AKADEMIE – KUNDALINI YOGA FÜR EIN NEUES ZEITALTER

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

AUSBILDUNGSORT

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen
Ruckhardtshausen 1, 74613 Öhringen
www.hof-ruckhardtshausen.de



Seminarhauskosten

Übernachtung im Seminarhaus in EZ und DZ mit gemeinsamer Badnutzung und vegetarischer Vollverpflegung. Zusätzliche Zelt- und Campingstellplätze auf den umliegenden Wiesen, separate Sanitäranlagen vorhanden.

EZ 51€ /p.P. und Nacht (incl. Endreinigung) (=102€ Wochenende)

DZ 41€ /p.P. und Nacht (=82€ Wochenende)

Zelt/Camping: 20€ /p.P. und Nacht (=40€ Wochenende) - incl. Nutzung Gemeinschaftsbad

Als **Kosten für den Seminarraum** kommen pro Wochenende noch 60€ p.P. hinzu.

Dieser Betrag kann sich noch reduzieren - je nach Anzahl der Ausbildungsteilnehmer.

Wir haben uns entschieden, diesen Betrag, der direkt an das Seminarhaus geht, nicht in den Ausbildungskosten zu „verstecken“.

Vegetarische Vollverpflegung, 3 x täglich frisch zubereitet, schmackhaft und reichhaltig.

35€ pro Tag (70 € für das gesamte Wochenende)

Weiterhin wichtig:

Hausschuhe, Bettwäsche, Spannbettlaken und Handtücher sind mitzubringen.

Bettzeug/Handtücher können im Einzelfall gegen Gebühr gemietet werden.

Bezahlung Übernachtung und Verpflegung in bar vor Ort.

Quittungen können ausgestellt werden.

Für Wünsche zur Zimmerbelegung sende bitte bei deiner Anmeldung der Ausbildung eine Mail an Mandev Clarissa Köpfer, hallo@augenblick.one

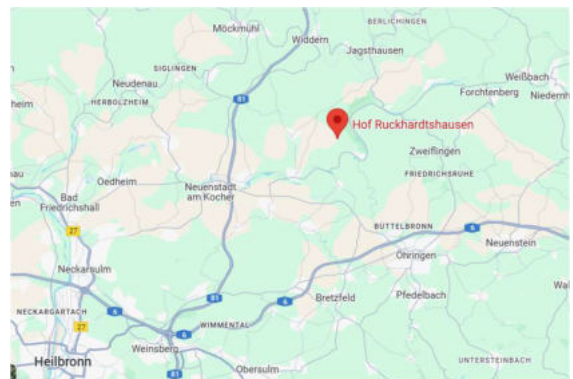
(Begrenzte Anzahl an EZ)

ANFAHRT

Auf der Anhöhe zwischen Kocher- und Jagsttal, ca. zwei Kilometer entfernt von den umliegenden Ortschaften liegt der Hof Ruckhardtshausen

Anfahrt mit dem Auto: A81 - Ausfahrt Neuenstadt oder Möckmühl / A6 - Ausfahrt Öhringen

Anreise mit der Bahn: Bahnhof Möckmühl / Bahnhof Öhringen



BEI WEITEREN FRAGEN

Im Akademie Büro sind wir Di-Do für dich telefonisch erreichbar unter:

+49(0)40 / 45 06 02 92 oder per Mail an: info@3ho-kyla.de

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

Sat Nam

Dein Ausbildungsteam

