

Yoga-Seminare & Workshops

Meditationen für den inneren Frieden

Yoga-Fortbildung mit **Doris Iding**

16. bis 18. Juni 2023

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Fortbildung für Yogalehrer*innen und an Meditation Interessierte

Meditationen von A – Z: Achtsamkeitsmeditationen, Atemmeditation, Chakrameditationen, Stillemeditation, Vipassana-Meditation, Zenmeditationen u.v.m.

Meditationen stellen die Basis des Yoga und des Buddhismus sowie vieler anderer spiritueller Traditionen dar. Sie unterstützen uns darin, uns selbst auf den unterschiedlichsten Ebenen zu erkennen: auf der körperlichen, mentalen und spirituellen Ebene.

Meditationen unterstützen uns darin, unsere Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen mit Distanz zu betrachten. Sie helfen uns auch, mit den feinstofflichen Ebenen unseres Seins wie den Chakras in Verbindung zu kommen und unseren Purusha, unsere wahre Wesensnatur zu erkennen.

Durch regelmäßige Meditationen wird das Leben leichter, weil wir uns weniger mit unserem ICH identifizieren und die Verbundenheit mit allen Wesen deutlicher erfahren. Sie helfen uns aber auch auf der ganz und gar alltäglichen Ebene, unseren Verstand besser zu nutzen, diesen zu lenken, um Kraft aus ihm zu schöpfen, um mit den zunehmenden Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen.

Termin: Freitag, 16.06.2023, 15 Uhr bis 19 Uhr
Samstag, 17.06.2023, 09 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18:30 Uhr
Sonntag, 18.06.2023, 09 Uhr bis 12:30 Uhr

Gebühr: 220 Euro

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für oga

Yoga-Seminare & Workshops

Meditationen für den inneren Frieden Yoga-Fortbildung mit **Doris Iding**

Die Fortbildung ist für Yogalehrer*innen und an Meditations-Interessierte

Leitung

Doris Iding, Achtsamkeits-, Yoga- und Meditationslehrerin leitet seit vielen Jahren im In- und Ausland Seminare, Fort- und Ausbildungen. Sie praktiziert selbst seit vielen Jahren und weiß um die Hindernisse und Früchte, die die Meditationspraxis mit sich bringt und wie sehr es sich lohnt, sich immer wieder aufs Kissen zu setzen.

Inhalt der Fortbildung

Bewusstseins-Meditationen

In dieser Fortbildung lernst du die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins kennen, die bei Meditationen angesprochen werden können:

Alltagsbewusstsein

Transpersonales Bewusstsein

Non-Duales Bewusstsein

Entsprechend der verschiedenen Bewusstseisebenen lernst du unterschiedliche Meditationen kennen,

- a) die dir dabei helfen, den Alltag besser zu bewältigen (Alltagsbewusstsein),
- b) Kontakt aufzunehmen mit Krafttieren, Wesenheiten, etc. (Transpersonales Bewusstsein)
- c) und deinen Purusha, deinen Wesenskern zu erfahren, bzw. dich ihm anzunähern (Non-Duales Bewusstsein).

Achtsamkeitsmeditationen

Bei der Achtsamkeitsmeditation gibt es verschiedene Anleitungen, die du kennenlernen wirst.

Wahrnehmung

Gedanken / Gefühle / Körperempfindungen

Reines Gewahrsein

Atem Meditationen

Du lernst verschiedene Atemmeditationen kennen:

Atembeobachtung

Atemlenkung

Chakra Meditationen

Du lernst die 7 Hauptchakras kennen, deren Sitz, Bedeutung, Zuordnung zu Farben, Edelsteinen, Mantras und Asanas.

Raum für  oga

Yoga-Seminare & Workshops

Meditationen für den inneren Frieden Yoga-Fortbildung mit **Doris Iding**

Stille Meditationen

Du wirst verschiedene Formen der Meditationen kennenlernen, bei denen Stille im Vordergrund steht:

Die reine Stillemeditation

Die Hinführung in die Stille

Vipassana-Meditationen

Du wirst einen konstruktiven und heilsamen Umgang mit Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen erlernen basierend auf der Vipassana-Meditation.

Zen-Meditationen

Du lernst die verschiedenen Formen der Zenmeditation kennen – und möglicherweise auch lieben ;-)

Erfahrungsgemäß sind alle Meditationen sehr wirksam, wenn sie regelmäßig ausgeübt werden. Auch wenn es bei der Meditation selbst nicht ums Tun, sondern ums Sein geht, braucht es natürlich im Sinne des Yoga immer auch eine gewisse Disziplin, damit all diese wundervollen Methoden ihre ganze Wirksamkeit entfalten können. Mach dir deshalb immer wieder bewusst, dass Meditationen dich und deine Teilnehmer in die eigene innere Freiheit führen können, aber nur man selbst die / derjenige bist, der sich dazu motivieren kann, sich regelmäßig aufs Kissen zu setzen.

Hindernisse, die während der Meditation auftauchen können

Forschungen haben gezeigt, dass während der Meditationspraxis verschiedene Hindernisse auftauchen können. du erfährst, welche es sind und wie du lernen kannst sie zu überwinden.

Stufen der Meditation

Es gibt verschiedene Stufen, die während der Meditation durchlaufen werden können. Du erfährst, welche es sind.

Anleitung von Meditation

Du lernst, wie du für deine Teilnehmer Meditationen anleitest. Du erfährst, welche Wörter hier unterstützend sind und welches Verhalten kontraproduktiv ist.

Raum für  oga