

**Ablaufplan Meditationslehrer
in Nesselröden / Duderstadt**

Bildungsurlaub zum Erwerb von Achtsamkeits- und Meditationstechniken und zum Erfassen der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.

Datum	von	bis	Thema	U.-Std.
Mo	10:00	13:00	Begrüßung und Kennen lernen der Teilnehmenden. Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion im Plenum. Erwartungshaltung der Teilnehmenden bezüglich Inhalt und Ablauf des Seminars. Darlegen des Seminarplanes.	4
	15.30	18.00	Grundlagen von Meditation, Abgrenzung zu Entspannung, Selbsterfahrung und spirituelle Erfahrungen. Meditation Neueinsteiger.	3,5
Di	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe. Vortrag: MBSR Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat-Zinn, Forschung und Wirkung; Erläuterung und Didaktik für das Anleiten von Body-Scan. Anschließend Gesprächsrunde im Plenum	4
	15.30	18.00	Durchführung Body Scan in Zweiergruppe mit Reflexion und Supervision.	3,5
Mi	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. In Kleingruppe: Reflexion mit Training der Gesprächsführung. Einführung in Lehre Buddhismus und Hauptströme; Erläuterung und praktische Durchführung der Zazen und Geh-Meditation.	4
	15.30	18.00	Anleiten einer Meditation in Kleingruppe mit Supervision üben. Vortrag: Auswirkung von Stress auf Körper und Geist, Umgang mit sich selbst, Parallelen zu stressbedingten Erkrankungen in der Gesellschaft. Entspannungsmethoden und Ressourcenarbeit.	3,5
Do	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion in Kleingruppe. Vortrag: Forschungsergebnisse zur Wirkung von „Vipassana“ und andere Methoden aus dem Theravada Buddhismus; Anschließend Reflexion im Plenum	4
	15.30	18:00	Praxis Buddhistische Meditation. Reflexion in Kleingruppe Didaktik und Gesprächsführung beim vermitteln von Meditation	3,5
Fr	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“ Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe. Zusammenfassung und Reflexion im Plenum	4
	15.30	18.00	Erarbeiten der Selbsttrainingsaufgaben, Rückblick und Feedback; Transfer der Erfahrungen für die Tätigkeit als Lehrer*in	3,5
Gesamtstunden				37,5

Lernziel: Die Teilnehmenden sollen

- verschiedene Meditationsmethoden im Kontext ihrer Herkunft praktizieren lernen.
- Persönliche Didaktik und Kommunikationsführung in der Lehrtätigkeit entwickeln
- Reflexion und Einordnen eigener Erfahrungen mit Bezug auf die Praxis als Lehrende

Zielgruppe:

Personen in pädagogischen Berufsfeldern und engagierte Praktiker*innen im Gesundheitswesen

Formlose Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber

„Ausbildung Meditationslehrer*in“

für Achtsamkeits- und Meditationstechniken sowie gesunde
Kommunikationsstrukturen



Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur

Veranstalter dieser Ausbildung ist die DGAM Bildungsakademie für humanistische
Heilkunst und Gesundheitskultur in Hannover.

Ausbildungsdozentin: Anna Rita Cozzetto

Modul I der Ausbildung, Datum: _____

Hiermit beantrage ich für die oben genannte Veranstaltung Bildungsurlaub.

Name: _____

Wohnhaft in: _____

Die erforderlichen Unterlagen über die Bildungsveranstaltung mit dem zeitlichen
Ablaufplan, Lerninhalten, Programm für die Lernziele und Zielgruppe finden Sie auf der
nächsten Seite.

**Dieses Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Hannover gemäß Bescheid vom 18.10.2021 als berufliche Bildungsmaßnahme
bis zum 31.12.2024 anerkannt:**

- gem. § 10 Abs. 1 NBildUG | VA-Nr. (lfd. Nr.): B22-112199-12


Unterschrift Dozentin

Unterschrift Teilnehmer*in