Weiterbildung in bewegten und körperorientierten Meditationstechniken

September 2022 – März 2023

LiSA
Lehrinstitut für
systemische Ausbildung
Am Gries 7
97332 Volkach/Fahr

Inhalt

Wozu dient diese Weiterbildung? 3

Wen möchten wir ansprechen? 3

Was sind die Ziele der Weiterbildung? 4

Informatives zur Weiterbildung 5

Curriculum 7

Das Ausbildungsinstitut 11

Die Leitung 11

Kontakt 12

Wozu dient diese Weiterbildung?

Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen aktive Meditationen, die über bewusste Bewegung, tiefes - achtsames Atmen und Wahrnehmen der eigenen Körperempfindungen in die Stille und in den „Jetzt - Zustand“ führen.
Diese Meditationstechniken wurden eigens für uns westliche, oft gestresste und reizüberflutete Menschen konzipiert. Sie sind eine Alternative zur reinen, meist stillen Meditation

Durch die unterschiedlichen Techniken hat jeder Mensch die Möglichkeit, seinen ganz eigenen, individuellen Zugang zur Meditation zu entdecken.

Meditation ist eine Möglichkeit, einen Weg zu Ruhe, Entspannung und Gelassenheit, und auch einen Zugang zu Kraft, Stärke und Vitalität zu finden.
Sie wirkt unterstützend für gestresste und unruhige, als auch für energie- und antriebslose Menschen.
Die Auswirkung auf den Alltag ist bei regelmäßiger Praxis spürbar.

Stressbeladen Situationen können gelassener gemeistert, energiearme können schwungvoller und belebender aktiviert werden. So kann das Leben leichter in seiner ganzen Vielfalt gelebt werden.

Wen möchten wir ansprechen?

Diese Fortbildung wendet sich an

- Menschen, die Meditation für sich praktizieren und verschiedene aktive Techniken kennenlernen möchten
- Menschen, die Meditation anleiten und weitergeben möchten.
- Berufstätige, die im täglichen Kontakt mit Menschen arbeiten.
- Berufsgruppen aus Therapie, Coaching, Beratung, Gesundheitsbereich und Pädagogik.

Was sind die Ziele der Weiterbildung?

Grundsätzlich soll diese Weiterbildung jede/n Teilnehmer/in dazu befähigen, Meditationsgruppen in eigenständiger und professioneller Weise durchführen und anleiten zu können.

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Meditations-Erfahrung und bekommen dadurch mehr Bewusstheit für sich selbst, den eigenen Körper, die eigenen Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse. Sie lernen, sich immer mehr selbst zu beobachten und weniger mit dem was ist zu identifizieren. Das ermöglicht ihnen, liebevolle und klare Grenzen zu setzen und für sich zu sorgen. Aus dieser Haltung heraus können sie andere Meditierende leichter begleiten.

Die Ausbildung bietet auch die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit eigenen Themen und einem versöhnlichen Umgang damit. Dies ermöglicht es, neben der Methodik, auch das nötige Fingerspitzengefühl, sowie eine trainierte Wahrnehmung zu erlernen, nach dem Prinzip “learning by doing“.

Im Laufe der Ausbildung können außerdem unterstützende Therapie-Einheiten in Anspruch genommen werden, um den eigenen, laufenden Prozess zu unterstützen. Hier bieten wir zusätzlich die Möglichkeit, durch individuelle Therapie und Supervisionen offene Fragen und Anliegen zu klären und die jeweiligen Techniken und Methoden zu vertiefen und zu festigen.

In dem Maße, wie die jeweilige Kompetenz wächst, können heilsame Prozesse in Gang gesetzt werden, die die Teilnehmer/Innen in ihre Arbeit und ihren Alltag integrieren können.

Informatives zur Weiterbildung

Ausbildungseinheit	Ausbildungstermine
Block I: **Methodische Feinheiten - Praktisches Üben**	30.09.-02.10.2022
Block II: **Grundlagen und Methodische Feinheiten eines Meditationsseminars**	16.-18.12.2022
Block III: **Grundlagen der Meditationspraxis**	27.01.-30.01.23
Block IV: **Praktisches Arbeiten und Vertiefen des Gelernten**	10.-12.02.2023

Ausbildungszeit: **von Freitag** **bis Sonntag**	18:00 Uhr 16:00 Uhr
Trainer:	Daniela Rottmann
Ausbildungsort:	LiSA - im Haus der Familientherapie Am Gries 7 97332 Fahr
Ausbildungsgebühr und Kosten	Die Kosten der Fortbildung betragen 1.330,00 Euro. Diese können auch nach Absprache in Raten bezahlt werden: 5 x 295,00 (~10%Zinsen) Kosten für Verpflegung: 220,00 Euro Kosten für Übernachtung: 160,00 Euro

Veranstaltungen	4 Seminareinheiten 3 Tage 3 Supervisionseinheiten 1 Tag
Supervisionstage	SV 1 05.11.2022 SV 2 07.01.2023 jeweils von 10 bis 16 Uhr SV 3 11.03.2023 von 10 bis 13 Uhr
Abschlusszertifikat:	Das Lehrinstitut LiSA erteilt das Zertifikat ***„Weiterbildung in bewegten und körperorientierten Meditationstechniken“*** nach Prüfung der Teilnahme an allen Lehrveranstaltungen, Supervisionen und Kleingruppentreffen
Berechtigung:	Die Regierung von Unterfranken bescheinigt, dass das Lehrinstitut für Systemische Ausbildung LiSA im Sinne des § 4 Nr. 21 UStG auf einen Beruf oder eine vor einer juristischen Person des öffentlichen Rechts abzulegende Prüfung ordnungsgemäß vorbereitet.

Curriculum

Ausbildungsrelevante Meditationstechniken

Kathartische Methoden:

- Dynamische Meditation (Osho)
- Whirling Meditation (Osho)
- Mandala Meditation (Osho)

Bewegung & Tanz:

- Kundalini-Meditation (Osho)
- Die Welle (Gabriele Roth)
- Herz-Chakra-Meditation (Karunesh)

Sanfte Techniken:

- Nadabrahma-Meditation (Osho)
- Soul Sync
- Hara-Meditation (Anando Würzburger)

Zusätzlich praktizieren wir im Rahmen der Fortbildung weitere, bekannte westliche sowie östliche Meditationen

Die Meditationen sind sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger geeignet.

Block I – Methodische Feinheiten & Training

Ziele:

- Kennenlernen und Erleben der ausbildungsrelevanten Meditationstechniken
- Sensibilisierung für die Bedeutung gruppendynamischer Prozesse
- Verantwortung und Professionalität wahrnehmen und erkennen
- Einzelne Bausteine der Weiterbildung kreativ verbinden
- Umgang mit Notfällen

Inhalte:

- Meditationspraxis und Selbsterfahrung
- Anleiten der verschiedenen Meditationen in Kleingruppen (Live-Arbeit)
- Reflektion der Inhalte und Methoden des 1.Blocks
- Vertiefen, Üben und Erweitern des bereits Erlernten in Theorie und Praxis

Methoden:

- Meditation und Tanz
- Theoretische Einheiten
- Selbsteinschätzungsbogen
- Kleingruppenarbeiten

Block II: Grundlagen und Methodische Feinheiten eines Meditationsseminares

Ziel:

- Aufbau eines Meditationsseminars kennenlernen und erarbeiten
- die eigenen Präsenz in der Gruppe wahrnehmen und den Selbsterfahrungsprozess erleben

Inhalte:

- Vertiefen des bereits Erlernten und Kennenlernen weiterer Meditationen
- Unterschied von Gefühlen und Emotionen
- Umgang mit wiederkehrenden Gedanken- und Verhaltensmustern
- Eigenwahrnehmung und Reflektion
- Vor- und Nachbesprechung eines Meditationsseminars
- Wiederstände erkennen und wahrnehmen

Methoden

- Meditationen, Tanz, Bewegung und Selbstfürsorge
- Achtsamkeit und Trancearbeit
- Gruppenprozess
- Selbsteinschätzungsbogen

Block III: Grundlagen der Meditationspraxis

Ziele:

- Kennenlernen und Erleben der ausbildungsrelevanten Meditationstechniken
- Eigenreflektion von Körperempfindungen, Gedanken, Verhalten und den dazugehörigen Gefühlen beim Praktizieren der verschiedenen Meditationsarten

Inhalte:

- Was ist Meditation?
- Die Grundelement der Meditation und Wesentliches zum Thema
- Meditationspraxis und Selbsterfahrung
- Die innere Haltung des Meditierenden und Gruppenleiters

Methoden:

- Meditation und Tanz
- Kleingruppenarbeiten
- Selbsteinschätzungsbogen

Block IV – Live-Arbeit & Abgabe der Falldokumentation

Ziele:

- Anleitung und Durchführung einer ausbildungsrelevanten Meditation
- Überprüfung des eigenen Kenntnisstandes
- Erfahrungsaustausch aus der bisherigen Arbeit
- Abgabe der Falldokumentation

Die letzte Seminareinheit soll den Teilnehmern den ‚letzten Schliff' geben, Erlerntes wird wiederholt und vertieft. Durch die Arbeit mit Kollegen/innen besteht die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Umgang mit „echten Klienten/innen" zu sammeln. Die Arbeiten werden anschließend analysiert und im Plenum besprochen. Dadurch erweitert sich die jeweilige Kompetenz, das Selbstbewusstsein wird gestärkt und es entsteht Leichtigkeit in der Arbeit. Es besteht die Möglichkeit für Fragen und Fälle aus der eignen Praxis

Supervisionen

1. bis 3.SV: Meditationsauswahl der 21-Tage Praxis(1SV/2SV),
Vertiefen und Üben des Gelernten und Wiedererleben von Meditation.

Bücher zur Fortbildung und Literaturempfehlungen:

- Osho - Was ist Meditation?
  (Innenwelt Verlag - ISBN: 978-3-936360-61-5)
- Gunaratana - Die Praxis der Achtsamkeit
  (Werner Kristkeitz Verlag - ISBN: 978-3-921508-77-0)
- Das Orangene Buch - Die Osho-Meditationen für das 21. Jahrhundert
  (Innenwelt-Verlag - ISBN: 978-3-936360-70-7)
- Jeru Kabbal - Quantensprung zur Klarheit (J. Kamphausen - ISBN: 978-3-89901-130-2)
- Das Hara Buch - Zurück zur Quelle der Lebenskraft (Osho-Verlag - ISBN: 3-933556-17-1)
- Gabrielle Roth - Leben ist Bewegung (Heyne-Verlag - ISBN: 978-3453148284)

Das Ausbildungsinstitut

Das Institut LiSA Lehrinstitut für Systemische Ausbildung wurde im August 2008 gegründet. Aufgrund der langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Familien, Paaren und Einzelpersonen sowie der Gruppenarbeit entstand der Wunsch, dieses Erfahrungsspektrum an Interessierte weiterzugeben.

Im Institut werden Elemente aus verschiedenen Meditations- und Therapierichtungen wie NLP/Trance, Körperarbeit, Achtsamkeitstraining, bewegte und stille Meditationstechniken, Familienaufstellungen nach V. Satir und B. Hellinger sowie Arbeit mit Einzelnen und Paaren gelehrt. Diese Elemente werden in den jeweiligen Fortbildungen und Trainings zum Teil in Selbsterfahrung sowie einem fundierten Theorieanteil vermittelt.

Eine lösungsorientierte Herangehensweise sowie ein liebevolles, achtsames und mitfühlendes Miteinander lernen und praktizieren, sind die Basis unserer Trainings und Ausbildungen.

Die Leitung

Daniela Rottmann
Praxis in Systemische Paar- und Familientherapie,
Traumaarbeit - SE Practitioner nach Peter Levine und EMDR
Trainerin des LiSA-Lehrinstitutes,
Zertifizierte Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, ,
Langjährige Tätigkeit in der Krisenintervention und Teamleitung,
Mutter von zwei erwachsenen Kindern

Das Büro-Team

Unser Büro-Team steht Ihnen verlässlich von Dienstag bis Freitag in der Zeit von

09:00 - 14:00 Uhr

zur Verfügung. Außerhalb dieser Zeiten haben Sie die Möglichkeit, uns auf den Anrufbeantworter zu sprechen. Wir rufen in jedem Fall schnellstmöglich zurück.

Kontakt

Falls Sie Fragen zur Ausbildung haben oder ein persönliches Gespräch wünschen, wenden Sie sich bitte an

Lehrinstitut für systemische Ausbildung
Am Gries 7
97332 Fahr

Ansprechpartner: Daniela Rottmann
Telefon 0 93 81/ 846 1313
Fax 0 93 81/ 846 1314
Email: info@haus-der-familientherapie.de