

Cross over Meditation 1

# Ausbildung Meditationslehrer\*in mit Zertifikat

---

Premadhi Anna Rita Cozzetto



<b>Überblick</b>	<b>4</b>
Was dich erwartet	5
Warum	6
Themen, Inhalte und Aufbau	9
Modul I+II Ausbildung “Advanced”	
Zertifikat: Meditationslehrer*in (DGAM anerkannt)	9
Modul I-IV Ausbildung “Professional”	
Zertifikate: Meditationslehrer*in DGAM und Gesundheitspraktiker*in DGAM/BfG	9
Leistungsbeschreibung der Ausbildung	9
Inhalte	10
Meditationsmethoden	10
Modul I	11
Modul II	11
Modul III	11
Modul IV	11
Aufbau	12
Gesundheitspraktiker DGAM	13
Praxisrelevante Modelle zum Verstehen von Erfahrungen in der Meditation	13
Gesprächsführung und Didaktik	13
Fähigkeit:	13
Auftreten in der Öffentlichkeit, Praxisaufbau	14
Ziele, Anerkennung und Voraussetzungen	14
Ziele	14
Ziele und Schlüsselkompetenzen	15
Zusätzliche Qualifikationen	15
Anerkennung	15
Voraussetzungen	16
Kosten und Veranstaltungsort	17
Kosten	17
Ausbildung “Advanced” Modul I+II	17
Ausbildung “Professional” Modul I-IV	18
Veranstaltungsort	18

Alle Termine 2021	19
Kostenfreie Infotage zur Ausbildung	19
Termine Ausbildung	20
Anmeldeformular und Bedingungen	20
Anmeldeformular	20
Bedingungen	20
Herz und Seelenpfad	22
Bildungsurlaub / Bildungsprämie	22
Verpflegung und Unterbringung	24
Dozenten	25
Leitung: Premadhi	25
Premadhi Anna Rita Cozzetto	25
Werdegang	26
Vertiefungen in Meditation	27
Gastdozent: Gerhard	27
Gastdozent: Jochen	28
Jochen Schulz	28
Literatur	30
Empfehlungen	30
Stimmen von Teilnehmer*innen	31

## Deine Ausbildung für Potenzialentfaltung, Intuition und Selbstvertrauen in Deine Lehrkompetenz!

### Einführung

Diese berufsbegleitende und fundierte [Ausbildung \(Flyer 2021/22\)](#) lädt Dich ein, die essenziellen Meditationen aus den bedeutsamsten Traditionen zu erlernen. Die Ausbildung beinhaltet praktische und theoretische Grundlagen und Vertiefungen von Meditation, deren Herkunft, Wirkung und Ziele. Zu Beginn praktizieren wir basale Achtsamkeitsübungen, die im Verlauf der Ausbildung stufenweise erweitert werden. So bist Du auch als Neueinsteiger\*in herzlich willkommen.

Das Ausbildungsformat „**Advanced**“ bietet mit dem Üben diverser Meditationsmethoden, dem reflektieren der eigenen Erfahrungen und dem Training von Lehrproben, die Möglichkeit einer intensiven Weiterentwicklung, sowie das Entfalten der eigenen Lehrkompetenz.

Das Format „**Professional**“ erweitert die Ausbildung um die Praxis und Theorie des Daoismus und der Chakralehre sowie dem Stilleprozess. Desweiteren wird eine humanistische Gesprächsführung für die Begleitung von Meditationserfahrungen bei Teilnehmer\*innen und eine rechtliche Checkliste für Deinen Praxisstart mit gegeben.

Diese religionsunabhängige Ausbildung aufgeteilt in sechs Modulen verbindet moderne Spiritualität mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Seminartage finden in einem liebevoll gestalteten Rahmen statt, in der durch stetige Praxis und Reflexion tiefe Prozesse entstehen. Begleitet und unterstützt durch meine langjährige Erfahrung als spirituell orientierte Psychotherapeutin öffne ich Heilräume für individuelles Wachstum und Freude am Lehren.

***„Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.“ Mahatma Gandhi***

### Was dich erwartet:

- eine tiefgreifende, praxisorientierte Ausbildung
- die stufenweise Erweiterung der Übungen, daher auch für Neueinsteiger
- meditative Werkzeuge für unterschiedliche Zielgruppen, Erwachsene und Kinder
- die Vermittlung von Jahrhundert erprobten Techniken aus verschiedenen Traditionen
- Gesprächsrunden, Reflexion und Unterstützung zu den persönlichen Erfahrungen
- Potenzialentfaltung auf allen Ebenen Deines Seins
- aktuelles Wissen zu Herkunft, Kontext und Wirkungen der verschiedenen Meditationen
- Didaktische Methoden und Übungsräume für die Lehrkompetenz
- 10 Monate Begleitung auf Deinem neuen Weg
- ein Team von Dozent\*innen mit 10- bis 30 jähriger Expertise

### Allgemeine Ziele der Ausbildung sind:

- Persönliches Wachstum und Entfaltung Deiner Potenziale
- Mehr Freude und bewussteren Umgang mit Dir selbst und Anderen
- für unterschiedliche Interessent\*innen und für unterschiedliche Ziele Einzelarbeit und Kurse anbieten, in denen Meditationstechniken effektiv gelehrt werden können.
- Deine persönlichen Methoden- und Themenschwerpunkte mit Achtsamkeits- und Meditationstechniken erweitern.
- Auf Wunsch Mitglied und Dozent\*in der DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur werden.

***Wohne, O Gott in dir selbst, betritt kein anderes Heim. Suchst du dort, wirst du alles finden alles, wonach du suchst.“ Shri Ramakrishna***

### Warum diese Ausbildung?

**Meditation** zu erlernen kann verschiedene Beweggründe haben. Es kann der Wunsch nach physischer und psychischer Entspannung sein, der Wunsch nach tieferen Einsichten, mehr Achtsamkeit und Frieden im alltäglichen Leben. Oder auch der Wunsch nach Entfaltung von tieferen Qualitäten wie Klarheit, Mitgefühl und Dankbarkeit sowie die Sehnsucht nach der Alleinheit, der Essenz unseres Seins.

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die ihre Praxis und ihr Wissen zu Meditation tiefer erforschen wollen. Sie ist für jene, die mehr Zugang zu ihren inneren Heilungskräften und den Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit und Bewusstheit haben. Sie wendet sich auch an aktive PraktikerInnen, die in Heilberufen oder im pädagogischen Bereich ihre Arbeitsweise fundiert im Bereich Meditation und Gesundheitspraxis erweitern wollen.



Die Ausbildung kann selbstverständlich auch als Weg der persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung genutzt werden. Die Seminare führen tief ins Innere und unterstützen durch tiefere Einsichten die Berührung und Entfaltung der innenliegenden Potenziale. Die verschiedenen Meditationstechniken und Heilübungen helfen dabei, die Funktionen des Geistes und die Mechanismen der Psyche besser zu begreifen. Diese Ausbildung bietet daher die Möglichkeit, die eigene Wesensnatur tiefer zu erforschen und Neues zu entdecken. Wahre Wünsche und Ziele können ins Bewusstsein steigen und Wegweiser für einen neuen individuellen Lebensweg sein.

Über viele Jahrhunderte hatten bedingt durch die Lebenssituationen nur wenige Menschen Zugang zu spirituellen Meditations- und Kontemplationsübungen. Heute, in der modernen Gesellschaft, haben im Prinzip sehr viele Menschen die Möglichkeiten, ihr Bewusstsein zu erweitern und auf diesem Wege mehr Glück und Gesundheit zu erreichen sowie einen höheren Lebenssinn zu finden. Doch nur wenige Menschen praktizieren Meditation wirklich. Und warum? Es stellt sich die Frage, welche der Meditationstechniken ist die richtige? Und wie kann ich mehr Menschen die Achtsamkeits- und Meditationspraxis leichter zugänglich machen?



Eine Vielfalt an Meditationsmethoden bieten die Möglichkeit, eigene innere Fähigkeiten und seelische Qualitäten zu nutzen, die das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität deutlich erhöhen.

Dies belegen Studien, die in den letzten Jahren von verschiedenen Neuro Wissenschaftlern veröffentlicht worden sind. Demnach sind die Traditionen der Meditationsmethoden ein großer Schatz an Wissen und können zu mehr Zufriedenheit und Selbstheilung bei Leiden und Krankheiten beitragen. Inzwischen beginnt auch das Gesundheitssystem, das immer mehr aufzugreifen. In diversen Kliniken wird die klassische psychotherapeutische Arbeit seit vielen Jahren mit Elementen der Meditation und Achtsamkeit ergänzt. Dementsprechend wird sich der Bedarf an ausgebildeten Meditationslehrer\*innen in den kommenden Jahren enorm erhöhen.

Verteilt auf vier Modulen bieten wir eine umfassende Ausbildung an, die Dir von der Achtsamkeits- und Konzentrationspraxis über Einsichtsmeditationen hin zu spirituellen Dimensionen einen systematischen Aufbau der Techniken erfahrbar macht. Zwischen den Modulen gibt es genügend Zeit, um Gelerntes umzusetzen und zu verinnerlichen. Gemeinsam in einer festen Gruppe können neue Erkenntnisse, Fähigkeiten und Wachstum lebendig werden. Selbsterforschung, Selbstheilung und Selbstrealisierung kann eine tiefe Sehnsucht entfachen, sich für das Wohl der Allgemeinheit und der Harmonisierung der Welt einzusetzen.

***Stimmst Du mit dem Weg überein, durchströmt Dich seine Kraft. Dein Tun wird naturnah, Deine Art die Art des Himmels. Lao-Tse***

### **Themen, Inhalte und Aufbau**

Diese religionsunabhängige Meditationslehrer Ausbildung bietet Dir fundierte Praxis und Theorie zu verschiedenen Meditationstechniken aus verschiedenen Traditionen, mit dem Ziel eine erfolgreiche engagierte Weitervermittlung zu realisieren.

#### **Modul I-II Ausbildung “Advanced”**

Zertifikat: Meditationslehrer\*in (DGAM anerkannt)

#### **Modul I-VI Ausbildung “Professional”**

Zertifikate: Meditationslehrer\*in DGAM  
und Gesundheitspraktiker\*in DGAM/BfG



## Leistungsbeschreibung der Ausbildung

Folgende Methoden aus westlichen und fernöstliche Kulturen werden praktisch durchgeführt und die Erfahrungen reflektiert. Teilnehmer\*innen werden im Laufe der Ausbildung mindestens drei Methoden individuell vertiefen.

### Modul I - 5,5 Tage, anerkannt für Bildungsurlaub

- Achtsamkeits- und Konzentrationspraxis
- MBSR: Die Methoden von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)  
Body-Scan, Gehmeditation, Yoga
- Einführung in Buddhismus und die drei Hauptzweige: Hinayana, Mahayana, Vajrayana
- Praxis von stillen und dynamischen Meditationen aus Ost und West
- Übungen und Reflektionsmöglichkeiten zum integrieren der Erfahrungen
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkungsweise und Bedeutung von Meditation, Gesundheit, Lebensführung und soziales Miteinander
- Shamata, Vipassana nach S.N. Goenka
- Zazen und Zen-Walk
- Tanz- und Bewegungsmeditationen nach Osho u.a.

### Modul II - 2,5 Tage, Bildungsprämie möglich

- Formen von Herzmeditation
- Wurzeln Christlicher Mystik
- Christliche Meditation und Kontemplation
- geführte Traum- und Fantasiereisen für Kinder
- Atemmeditation
- Reflektion und Gesprächsführung
- Lehrproben und Lehrkompetenz
- Leitung und Aufbau von Kursen für Neueinsteiger\*innen

### Modul III - 2,5 Tage, Bildungsprämie möglich

#### Ausbildung Gesundheitspraktiker\*in

Diese Zertifizierung vermittelt die Kompetenzen für eine haupt- oder nebenberuflichen Praxis und ein erfolgreiches Stärken der Gesundheit auch mit medizinischen kranken Menschen. Gesundheitspraktiker\*in ist eine Alternative oder Ergänzung zu erlaubnispflichtigen Heilberufen.

- Gesunde Kommunikationsstrukturen
- Humanistische Gesprächsführung
- Psychologische Modelle C. Jung, Archetypen
- Praxisrecht und Werbung



### Modul IV - 2,5 Tage, Bildungsprämie möglich

- Hinduismus: Philosophischer Hintergrund
- Energiekörper- und Chakralehre
- Einführung in die Vedanta Philosophie
- Tanz- und Bewegungsmeditationen nach Osho u.a.
- Chakra-Meditationen und Chakra-Heilübungen
- Reflektion und Gesprächsführung
- Lehrproben und Lehrkompetenz

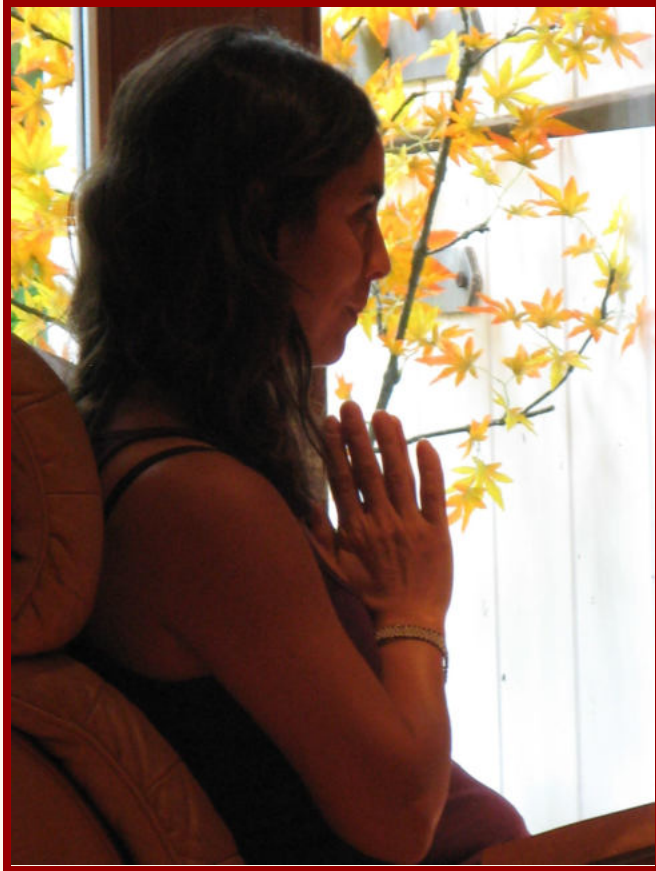
## Modul V

- Daoismus, Dantiens, Meridiane und Meditationen
- Elementenlehre (TCM)
- Meditation der Feuer- sowie der Wasser-Tradition
- Baghua Zhang – Bewegungsmeditation
- Umgang mit Gefühlen
- Reflektion und Gesprächsführung
- Lehrproben und Lehrkompetenz

## Modul VI

- Die sechs klassischen Yogawege und Patanjalis Yoga Sutras
- Das spirituelle Erwachen – Versenkungsstufen und mystische Erfahrungen
- Mitgefühl-Meditationen
- Kontemplative Dyadenarbeit
- Atma vichara – Selbsterforschung nach Ramana Maharshi
- Retreatprozess, ein Tag Schweigen und stille Meditationen
- Leitung und Aufbau von Meditationskursen sowie pädagogische Interventionen
- Transfer des Erlernten für Deinen beruflichen Start





*‘Eine der kraftvollsten Maßnahmen inmitten einer turbulenten Welt ist, hervorzutreten und Deine Seele zu zeigen. Eine sich offenbarende Seele glänzt wie Gold in der Dunkelheit.’  
Clarissa Pinkola Estés*

### **Aufbau der Ausbildungsseminare**

Die Themen werden in jeder Kurseinheit integrativ erarbeitet. Im Mittelpunkt stehen immer die praktischen Übungen und die individuellen Erfahrungen, das achtsame Wahrnehmen von Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken, Imagination sowie die geistigen und spirituellen Erkenntnisse. TeilnehmerInnen werden regelmäßig Meditations- und Achtsamkeitsübungen anwenden, ihre Erfahrungen dokumentieren und mit anderen im Gespräch reflektieren. Auf diese Weise ist Persönlichkeitsentwicklung und praktisches Lernen miteinander verwoben. Jede/r TeilnehmerIn führt während der Ausbildung eine selbst gewählte Meditations- oder Achtsamkeitsübung für die Gruppe durch.

## Gesundheitspraktiker DGAM

In der Meditationslehrer Ausbildung „Professional“ ist das Zertifikat Gesundheitspraktiker\*in DGAM/BfG integriert.

**Die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker umfasst folgende Themen und Inhalte:**

### Praxisrelevante Modelle zum Verstehen von Erfahrungen in der Meditation

Es werden unterschiedliche Modelle vorgestellt. Die TeilnehmerInnen wählen eins als eigenen Akzent aus und lernen, diesen für den Erfahrungsprozess in Einzelbegleitung und Gruppen einzusetzen – differenziert nach verschiedenen Praxiszielen (Stabilität und Wohlbefinden, sinnvolle Lebensführung; spirituelle Erfahrung und Selbstheilung)

- Archetypen Modell (C.G. Jung)
- Modelle innerer Anteile (Hypnosystemisches Modell)

### Gesprächsführung und Didaktik

Leitung und Aufbau von Einzelarbeit und Kursen mit unterschiedlichen Akzenten:

- Stärken von Selbstvertrauen, Entspannung und Wohlbefinden
- Selbsterfahrung für bewusste Lebensführung
- Spirituelle Erfahrungen
- Fördern von Selbstheilungsprozessen

### Fähigkeit

- die Sprache der TeilnehmerInnen anzunehmen und zu erweitern
- Erfahrungsprozesse über einen längeren Zeitraum individuell zu begleiten und durch bewusste Impulse mitzugestalten
- die persönliche Präsenz und Resonanz im Gespräch anbietend, ohne belehrende Haltung zu kommunizieren
- in Gruppen aktives Zuhören und konstruktive Gespräche anzuleiten und zu begleiten
- in der Einzelbegleitung die Integration neuer Erfahrungen in den Alltag zu fördern

## Auftreten in der Öffentlichkeit, Praxisaufbau

- Die persönliche Arbeitsweise öffentlich darstellen und vermitteln
- Eingehen auf Kritik und Ängste
- Rechtliche, steuerliche und weitere Praxis Aspekte in der Werbung und für die erfolgreiche Praxis



*„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“*

*Albert Schweitzer*

## Ziele, Anerkennung und Voraussetzungen

### Ziele

Das Ausbildungsformat „Advanced“ bietet mit dem Üben der unterschiedlichen Meditationsmethoden und dem Training von Lehrproben die Möglichkeit einer intensiven Weiterentwicklung sowie das Entfalten der eigenen Lehrkompetenz.

Das Format „Professional“ erweitert die Ausbildung um eine humanistische Gesprächsführung für die Begleitung von Meditationserfahrungen bei Teilnehmern und eine rechtliche Checkliste für Deinen Praxisstart.

*„Wenn dein Leben ein Tanz ist, hast du Gott bereits gefunden.“ Osho*

## **Schlüsselkompetenzen**

- Sicherheit erlangen in eigene Lehrkompetenz für unterschiedliche Interessent\*innen und für unterschiedliche Ziele mit effektiven Meditationstechniken
- Deine persönlichen Methoden- und Themenschwerpunkte im beruflichen Kontext mit meditativen Methoden erweitern
- Menschen darin begleiten, durch langfristiges Meditieren eine innere Selbstwert-basis zu finden
- Vertiefen der eigenen Meditationspraxis
- Wissen über Herkunft, Kontext und Wirkungen der verschiedenen Meditationen
- Sicherheit im Umgang mit Gruppenprozessen
- Verstärken von Ressourcen
- Transformation und Persönlichkeitsentwicklung

## **Zusätzliche Qualifikationen**

- Fähigkeiten und Kenntnisse um Wirkung und Ziele von einem Retreatprozess
- Begleitung von Menschen mit dem Wunsch nach mehr Selbsterfahrung und Vertiefung von spirituellen Dimensionen
- Sicherheit in Kursen und Einzelarbeit mit gesunden Kommunikationsstrukturen
- Führen eines sensiblen Sprachgebrauchs, mit der Fähigkeit zuzuhören
- Rechtliches Hintergrundwissen zum Thema Werbung und Praxisaufbau

## **Anerkennung**

Mit den Kursunterlagen erhalten alle Teilnehmer\*innen einen fundierten Leitfaden zur Vertiefung der eigenen Meditationspraxis und zum Anleiten von Kursen und Seminaren. Wichtige Elemente der Ausbildung sind die Durchführung einer Übung mit der gesamten Gruppe und das Führen eines Meditations Tagebuches.

Die Ausbildung schließt mit einer Qualifizierung ab, in dem der Umfang und die wesentlichen Inhalte des Trainings, sowie die Kompetenzen des Ausgebildeten bescheinigt werden. Nach Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein ausführliches Skript mit den Meditationsanleitungen und Informationen zu allen genannten Themen. Beide Ausbildungen werden zertifiziert bzw. anerkannt von der DGAM (Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin, Hannover).



## Voraussetzungen

Diese Ausbildung ist für alle Menschen offen, die die Meditationspraxis vertiefen oder neu in ihr Leben integrieren wollen. Wer im Präventions- und oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden will bzw. bereits ist, kann von diesen tiefgründigen Techniken profitieren. Besonders unterstützend ist diese Weiterbildungen für Personen im medizinischen-, therapeutischen,- pädagogischen und beratenden Berufen. Quereinsteiger\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Eigene Meditationserfahrungen sind nicht unbedingt erforderlich. Vorteilhaft ist die Lust auf regelmäßige Meditationspraxis und die Offenheit, Neues auszuprobieren. Die Seminare sind so aufgebaut, dass sich ein intensiver Heil- und Übungsraum für persönliches Wachstum aufbaut. Die Teilnehmer sollten daher eine stabile psychische Persönlichkeit und Freude im Umgang mit Menschen haben. Hilfreich ist auch der Wunsch und die Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Es gibt die Möglichkeit an den Infotagen offene Fragen zu klären oder ein persönliches Kennenlerngespräch zu vereinbaren, dazu anmelden unter 0176/80008634



## Organisatorisches

Diese religionsunabhängige Ausbildung zum\*r Meditationslehrer\*in bietet Dir fundierte Praxis und Theorie zu den essentiellen Meditationstechniken aus den bedeutendsten Traditionen, mit dem Ziel eine erfolgreiche engagierte Weitervermittlung zu realisieren.

*„Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum wohnt. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide eins sind.“*

*Mahatma Gandhi*

### Ausbildung “Advanced” Modul I-II

#### 8 Seminartage

##### In der Ausbildungsgebühr enthalten:

- 2 Module mit 8 Tagen
- ausführliches, digitales Skript mit den Anleitungen aller durchgeführten Meditationen und Theorie
- Informationsmaterial zu den genannten Themen der Module I + II
- Zertifikat, anerkannt von der [DGAM](#)

### Ausbildung “Professional” Modul I-VI

#### 18 Seminartage

##### In der Ausbildungsgebühr enthalten:

- 4 Module mit 18 Seminartagen
- ausführliches Skript mit den Anleitungen aller durchgeführten Meditationen
- Informationsmaterial zu allen genannten Themen
- Zertifikat Meditationslehrer\*in und Urkunde Gesundheitspraktiker\*in der DGAM

**Die aktuellen Gebühren entnehme bitte der [Webseite](#).**

##### Exklusive Kosten:

**Übernachtungs- & Verpflegungskosten**

**Nutzungsgebühr Seminarhaus**

**Veranstaltungsort:**

**Folgende Veranstaltungsorte kommen für die Ausbildung in Frage:**

**Sickingenstr. 10, Fabrik Chasalla, 34117 Kassel**

**Meditationszentrum, 37688 Wehrden**

**Friedrichstraße 1, 37073 Göttingen**

**Der Tagesablauf ist *üblicherweise* wie folgt:**

08:30 – 09:30 Morgenmeditation

09:30 Frühstück

10:30 – 13:00 Gruppentreffen

Mittagessen und Pause

15:30 – 18:00 Gruppentreffen

**Im Modul I ist ein Nachmittagsblock zur Integration frei.**

Zeiten Wochenendseminar: Freitags 15 Uhr Ende Sonntags 17 Uhr

Mitzubringen sind für alle Seminare: Bequeme Kleidung, Hausschuhe, auf Wunsch eigene Decke für Gruppenraum und Schreibmaterial.



## Verpflegung und Unterbringung

Die Verpflegung und Unterbringung ist von den Teilnehmer\*innen selbstständig zu organisieren. **Diese Kosten sind nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten.**

Alle Teilnehmer der Ausbildung können an einem gemeinsamen Mittagessen in einem Restaurant vor Ort teilnehmen. Wir bitten um vorherige Mitteilung wer daran teilnehmen möchte. Tee und gefiltertes Trinkwasser werden bereit gestellt.

Die aktuellen Termine entnehmen bitte der Webseite [www.herz-und-seelenpfad.de](http://www.herz-und-seelenpfad.de)

## Anmeldeformular und Bedingungen

Das Anmeldeformular erhältst Du unter folgendem Link:

<https://herz-und-seelenpfad.de/wp-content/uploads/Anmeldung-zur-Ausbildung.pdf>

Fragen Wünsche und Anregungen sende gerne an: [info@premadhi.de](mailto:info@premadhi.de)



## Herz und Seelenpfad

Institut für alternative Psychotherapie und spirituelle Heilkunde  
DGAM Dozentin: Premadhi Anna Rita Cozzetto  
Friedrichstraße 1, 37073 Göttingen  
Tel: 0551/28047570 | [premadhi@herz-und-seelenpfad.de](mailto:premadhi@herz-und-seelenpfad.de)

### Bildungsurlaub / Bildungsprämie

Diese Ausbildung ist als Bildungsurlaub und für Bildungsprämie anerkannt für NRW, Niedersachsen & Hessen! Weitere Bundesländer in Bearbeitung.

**Wichtig: Der Antrag hierfür muss vor dem Vertragsabschluss bewilligt und datiert sein.** Für die Beantragung von **Bildungsurlaub** werden die Unterlagen von mir zur Verfügung gestellt. Der Ablauf ist wie folgt:

1. Eine „**Anmeldebestätigung**“ wird zur Vorlage beim Arbeitgeber benötigt.
2. Damit wird die Freistellung für den genannten Zeitraum des Modul I beantragt.
3. Am Ende des Ausbildungsmodul I wird eine „Teilnahmebestätigung“ zur Vorlage beim Arbeitgeber ausgestellt.

Die Ausbildung ist ebenfalls auf der **Webseite der DGAM als Veranstalter** aufgeführt.

Zur **Bildungsprämie** findest Du hier eine **PDF** mit den wichtigsten Erläuterungen. In Göttingen kannst Du den Antrag in der **BIGS Beratungsstelle Südniedersachsen** stellen. Für andere Orte klicke bitte **hier**.

## **Was ist Bildungsurlaub?**

Bildungsurlaub ist ein zusätzlicher Urlaub, der Arbeitnehmern zum Zweck der beruflichen, allgemeinen wie auch politischen Weiterbildung gewährt wird. Dafür sind vom Gesetzgeber bestimmte Bedingungen festgelegt worden.

Die einzelnen Bundesländer (Ausnahme: Bayern, Sachsen) haben zur Regelung des Bildungsurlaub eigen Bestimmungen.

Im Gegensatz zur Betrieblichen Weiterbildung kann beim Bildungsurlaub der Arbeitnehmer selbst entscheiden, an welcher Veranstaltung er\*sie teilnehmen will.

## **Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?**

Anspruch auf Bildungsurlaub hat jeder Arbeitnehmer in der freien Wirtschaft wie im öffentlichen Dienst, ausgenommen sind Beamte, Richter, Soldaten und Zivildienstleistende.

Voraussetzung für die Gewährung von Bildungsurlaub ist ein seit mindestens 6 Monaten bestehendes Arbeitsverhältnis und die Anerkennung des jeweiligen Trägers und der jeweiligen Veranstaltung.

Diese Meditationslehrausbildung der DGAM ist in den Bundesländern NRW, Niedersachsen und Hessen anerkannt – allerdings kann es im Einzelfall kleine Abweichungen geben. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne ab.

Weiterführende Informationen unter <http://www.bildungsurlaub.de/>

## Dozenten

- **Ausbilderin: Premadhi**

### Premadhi Anna Rita Cozzetto



„Meditation“ steht für mich für ein ganzheitliches Wohlbefinden und Gesundheit sowie für den spirituellen Pfad zu Liebe, Gewahrsein, Frieden und Stille.

Menschen die in meine therapeutische Praxis kommen, wünschen sich meistens, tiefere Einsichten über sich zu erhalten und Altes zu transformieren. Dabei können alternative Heilmethoden und auch meditativen Techniken sie unterstützen, wenn sie mehr Erdung und innere Kraft finden wollen. Durch Anregung der Selbstheilungskräfte wird eine natürliche innere Balance begünstigt.

In dieser Form der Begleitung erlebe ich so viel Freude und Entfaltung und das erfüllt mich zutiefst! Ich bin sehr dankbar, meine Herzens Berufung gefunden zu haben und damit zu einer liebevollen Welt beitragen zu können.

Inzwischen gebe ich mit großem Interesse die Meditations- und Heiltechniken in einer Ausbildung weiter. Und es ist mir ein wichtiges Anliegen, dass Du als Teilnehmer\*in all das bekommst, was Du brauchst, um danach Dein Eigenes entwickeln und in die Welt tragen zu können.

Ich liebe es Räume zu kreieren, die Dich einladen, Dich auf einer tiefen Ebene willkommen zu fühlen. Auf einer vertrauensvollen Basis kannst Du eigene Erfahrungen machen, mehr von Dir selbst und Deinem Potenzial entdecken. Auf diesem Weg begelite ich Dich von Herzen gerne!

Zusammen mit Gerhard Tiemeyer, dem Leiter der DGAM (Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin), habe ich eine moderne humanistische

Meditationslehrer-Ausbildung entwickelt, mit der Du in sechs Modulen ein fundiertes praktisches und theoretisches Wissen rund um Meditation und Gesundheit erfährst. Sie bietet Dir eine umfassende, tiefe Praxis und Verstehen in vielfältigen traditionellen und modernen Meditationstechniken. Ausgiebige Räume für Reflexion der individuellen Erfahrungen und das Vermitteln von Hintergrundwissen wechseln sich ab. Damit erhältst Du eine Zertifizierung für eigene Lehrtätigkeit und zugleich eine hervorragende Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung. Mit den erworbenen Fähigkeiten wird Dir als Meditationslehrer\*in selbstbestimmtes arbeiten in Heilberufen oder pädagogischen Bereichen möglich sein.

### Werdegang

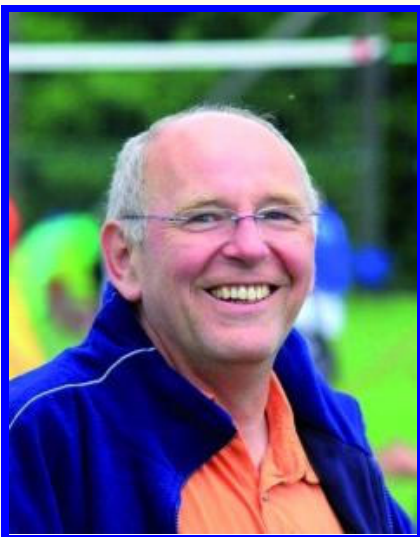
- Jahrgang 1967
- Heilpraktikerin für Psychotherapie – Niedersächsisches Landesamt
- Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin – Studium Fachhochschule Dortmund und Universität Kassel
- Meditationslehrerin – Ausbildung am Institut für spirituelle Psychologie, München, zertifiziert durch die [DGAM](#)
- Ausbildungen in spiritueller Heilkunde und Gesundheitspraxis – Centaurus Akademie, jetzt Trishula-Zentrum, Adelebsen
- Ausbildungen in therapeutischer und spiritueller Heilkunde sowie Schamanismus, Tara Mukta Zentrum, Uslar
- Mitglied der [DGAM](#) – Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin
- Dozentin in der Bildungsakademie der DGAM für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur
- Eigene Praxis für alternative Psychotherapie und spirituelle Heilkunde seit 2012

### Vertiefungen in Meditation

- Personal Education Course – 9 WE Seminare, Fortbildung mit Veeresh und Staff, Humaniversity in Egmond 2005
- Vipassana Retreats je 10 Tage nach S.N. Goenka in Triebel 2006/2007/2008
- Retreat Sufi-Meditation 5 Tage mit Zahira, Sufi-Meisterin 2007
- Satori-Retreat 5 Tage mit Shunyata 2010
- Retreat Chakra-Heilung 7 Tage mit Suriya 2010

- Retreat Meditation 5 Tage mit Shunyata 2011
- Retreat Visionssuche 7 Tage mit Suriya 2011
- Retreat Heilung in Stille 8 Tage mit Suriya 2012
- Reiki-Ku-Do® Meister-Einweihung 5 Tage mit Suriya 2014
- Retreat Weibliche Bewusstseinsarbeit, 6 Tage mit Chameli – Awakening Woman 2015
- Ausbildung zur Meditationslehrerin 14 Tage mit Eckhart Wunderle 2016

- **Gastdozent: Gerhard Tiemeyer**



- Jahrgang 1950
- Studium in Münster und dann in Hannover: Theologie, Informatik, Germanistik, Soziologie,
- Psychologie, Politologie
- 9 Jahre wissenschaftlicher Assistent am päd. Institut
- der Uni Hannover; Schwerpunkte: Lehr-
- Lernanalysen, Didaktik, Psychoanalyse und
- Pädagogik
- freie Dozenturen seit 1980; Schwerpunkte:
- Kommunikationstraining, Sozialpsychologie,

- Rollen- und Theaterspiel
- 10 Jahre Aufbau und Leitung von “Am Kanal”
- Verein für Kunst und Bildung im Gesundheitswesen

#### **Aus- und Weiterbildungen:**

- Pädagogisches Rollenspiel /Psychodramen
- Danseexpressie
- Rebirthing Trainer
- Meditationslehrer
- Gesprächstherapie



- Hypnotherapie, NLP, Analytische Therapie
- Ausbilder für Gesundheitspraktiker/innen,  
Leiter der Bildungsakademie der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin  
Eigene therapeutische Praxis  
eigenes Unternehmen: ‚Kreativ Invest‘  
Projektmanagement für Kultur und Gesundheit
- Die wichtigste Weiterbildung schenken mir täglich meine Frau und meine Töchter mit ihrer Lebensfreude, ihrer ehrlichen Kritik und großen Geduld.
- **Gastdozent: Jochen Schulz**



Mein Name ist Jochen Schulz und ich bin im Jahr 1976 geboren. In mir wohnen zwei ganz unterschiedliche Anteile: die eine ist sehr rational, und die andere ist sehr sensitiv und feinfühlig und ich möchte beide Seiten hier kurz vorstellen:

### **Die feinfühlige Seite**

Die Begeisterung für einen Weg Körper, Geist und Seele zu entdecken, in Balance und Einheit zu bringen brachte mich auf den Weg der taoistischen Lehre sowohl in Philosophie, Körperertüchtigung und Spiritualität. Eine große Freude am Lehren und das Gefühl etwas zur Harmonisierung der Welt beizutragen zu wollen motiviert mich das Gelernte weiterzugeben.

Zusammen mit meinem tiefen philosophischen Interesse und dem Wunsch “die Welt zu verstehen” gehe ich auf Entdeckungsreise tief in mir und in Kommunikation mit allen

Lebewesen. Seit Beginn dieser Reise stoße ich immer häufiger auf tief gehende Verbindungen in uns Allen.

Ich übe insbesondere Meditation, Qigong und Bagua Zhang und lerne breit gefächert von diversen Lehrern stets Neues, Feineres und Tieferes.

### **Erfahrungen**

- Seit 2003: Trainieren von Qigong, Taijichuan und Meditation in taoistischer Tradition.
- seit 2005: Schüler bei Robert Stooß in Mannheim ([taolife.de](http://taolife.de))
- 2012: associate instructor (universal healing tao, Meister Mantak Chia).
- Seit 2014: Schüler von Ralph Heber und Elisabeth Wörsing von der Tai Chi Schule Ulm ([taichi.de](http://taichi.de)), von Olaf Rolving ([zendokan.de](http://zendokan.de)) sowie vom Gründer Bruce Frantzis direkt ([energyarts.com](http://energyarts.com)).
- Seit 2014: Wing Tsun in der (CWTO) bei WT-dynamics in Göttingen ([wt4u.de](http://wt4u.de), 6ter Schülergrad).
- 2017: Dragon and Tiger certified instructor ([Energy Arts](http://Energy Arts))

Seit 2012 Unterrichtserfahrung.

### **Die rationale Seite**

Meine hauptberufliche Aktivität ist Computer-Administration, Lehre und Forschung am Institut für numerische und angewandte Mathematik der Georg-August-Universität Göttingen.

Ich lehre im wesentlichen Programmierung im wissenschaftlichen Rechnen. Besonders Freude daran macht mir die individuelle Betreuung von Praktika und Bachelor-Arbeiten.

Auf der administrativen Seite betreibe ich ein Linux-basiertes Netzwerk für das Institut vom Laptop bis zum Server und habe Spaß daran neue Entwicklungen und Werkzeuge zu entdecken. Dabei fördere ich open source wann ich immer die Gelegenheit dazu habe.

Die Forschung der Arbeitsgruppen unterstütze ich im wissenschaftlichen Rechnen, also der computergestützten Berechnung und Simulation von mathematischen Modellen aus angewandten Gebieten der Naturwissenschaft sowie auf der rein technischen Seite.

## Erfahrungen

- 1996 – 2001: Diplom-Studium Physik an der Georg-August-Universität mit Abschluss Dipl. Phys.
- 2001 – 2008: Doktorstudium am Institut für numerische und angewandte Mathematik mit Abschluss Dr. rer. nat.
- 2003 – 2009: Selbstständig im Bereich Softwareentwicklung in der Firma SiroTech zusammen mit Roland Potthast.
- Seit 2008: Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für numerische und angewandte Mathematik.
- 2017: Teilnahme an einem online-Kurs über Systemtheorie von Fritjof Capra [capra course](#).

## Literatur

### Empfehlungen

- Dr. Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker, 2015
- Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, 2013
- Prof. Dr. Tania Singer und Matthias Bolz, Mitgefühl. In Alltag und Forschung, 2013 (eBook)
- Ralph Skuban, Patanjalis Yogasutra - Der Königsweg zu einem weisen Leben, 2011
- Peter Sedlmeier, Die Kraft der Meditation, 2016
- Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, 2010
- Suzuki Shunryu, Zen-Geist, Anfänger-Geist, 2016
- Lama Ole Nydahl, Wie die Dinge sind: Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas
- Lama Ole Nydahl, Die Buddhas vom Dach der Welt, 2014

- Rüdiger Porep, Wege der Stille, 2008
- Yongey Mingyur Rinpoche, Buddha und die Wissenschaft vom Glück, 2007
- Jack Kornfield, Meditation für Anfänger, 2007
- Jack Kornfield, Das Tor des Erwachens, 2003
- Osho, Das blaue Meditationsbuch, 1988
- Osho, Das orangene Buch, 2001
- Die 20 schönsten Meditationen und Fantasiereisen für Kinder: zum Vorlesen und Anhören, eBook, Anika Henkelmann, 2020
- Trauminseln für Kinder, Was kleine Seelen brauchen - Fantasiereisen zur Entspannung, Susanne Hühn, 2020
- Ramana Maharshi, Die Botschaft des Ramana Maharshi, 2011
- Swami Vivekananda, Jnana-Yoga, Der Pfad der Erkenntnis, 2006
- Swami Vivekananda, The Yoga Sutras of Patanjali, 2017
- Kalashatra Govinda, Yoga-Sutra Patanjali, 2018
- Dipl. Psych. Helmut Brenner, Meditationen, 2004

## Stimmen von Teilnehmer\*innen

### Silke, Wirtschaftspsychologin

„Diese Ausbildung bedeutet für mich viel mehr als bald „nur“ Meditationslehrerin zu sein und andere Menschen anleiten zu dürfen. Sie bedeutet inneres Wachstum und ganz neue Erkenntnisse und Erfahrungen für mich. Genau das braucht es, um andere später professionell und vor allem verantwortungsbewusst begleiten zu können.“

Ich bin sehr dankbar für den Raum, den Premadhi uns einräumt, um in der Materie anzukommen und den eigenen persönlichen Stil der Vermittlung zu finden. Es gelingt ihr, sanft und vertrauensvoll und zugleich zielgerichtet mich auch durch herausfordernde Momente zu begleiten. Ich spüre, dass ich immer mehr Sicherheit in Bezug auf mein zukünftiges Tun bekomme und dass es genau das Richtige ist!

Ich bin sehr dankbar für die offene und wertschätzende Atmosphäre, ich schätze Premadhi sehr als Mensch und als Leiterin dieser Ausbildung.“



### **Alfred, Luhmühlen, 2019**

„Die mehr oder weniger spontane Entscheidung eine Ausbildung zum Meditationslehrer zu machen hat sich für mich im vollem Umfang gelohnt.

Premadhi ist eine Lehrerin wie ich sie mir nicht besser vorstellen kann, ich habe mich gefördert und gefordert gefühlt durch ihre sehr menschliche, sensible und einfühlsame Art. Gleichzeitig überzeugt sie durch ihr umfassendes Wissen das weit über die Vermittlung von sehr unterschiedlichen Meditationstechniken hinaus geht. Ihre Fähigkeit die Gruppe und auch jeden Einzelnen in seiner Einzigartigkeit auf Augenhöhe anzusprechen ist einfach toll. Durch die geleitete Selbsterfahrung und Spiegelung entsteht tiefes persönliches, geistiges und spirituelles Wachstum.

Menschliche Herzenswärme, sehr struktuierte Wissensvermittlung und die Anhandgebung von praktischen Handwerkszeug zur Meditationspraxis zeichnen die durchdachte Ausbildung aus.

Liebe Premadhi ich Danke dir aus vollem Herzen, auch für die Ermutigung in meiner Meditationspraxis fortzufahren und auch anderen weiter zu vermitteln.“

**Regina Eckert, Yogalehrerin, 2019**

„Liebe Premadhi,

ich bin so froh und dankbar bei der Meditationslehrerausbildung dabei zu sein. Durch deine liebevolle und vertrauensvolle Art schaffst du einen Raum, der es ermöglicht sich zu öffnen und die neuen Wege der verschiedenen Meditationsformen zu entdecken. Dabei unterstützt du jeden Einzelnen von uns individuell. Meine Kreativität und innere Kraft kommen nun zum Vorschein. Durch diese neue Erfahrung bin ich meinem inneren Weg näher gekommen. Es hat mein Leben bereichert.“

**Karsten Wode (29 J), Unternehmensberater, 2019**

„Die Ausbildung zum Meditationslehrer von Premadhi hat mich begeistert und ich bin sehr dankbar, dass ich Teil dessen war. Mein Ziel der Ausbildung war es, einen ganzheitlichen und umfassenden Einblick in die gängigen Meditationsformen zu erhalten und diese, nach ausreichend Selbsterfahrung, für Andere versiert anleiten zu können. Dieses Ziel wurde durch die durchdachte Ausbildung in vollem Maße erreicht – und noch mehr, denn die einfühlsam und erfahrene Wissensvermittlung, Anleitung und Begleitung durch Premadhi bewirkt auch tiefgreifende, positive Selbstentwicklungsprozesse bei einem Selbst. Man geht fachlich und geistig gestärkt und ganzheitlich entwickelt aus der Ausbildung heraus und besitzt große Freude an der kommenden Weitergabe der neuen Meditationswerkzeuge an Dritte. Ich bin sehr dankbar und empfehle die Ausbildung in jedem Fall aufrichtig und von Herzen weiter.“

**Antje, Erzieherin, Dransfeld, 2019**

„Hallo liebe Premadhi,

Ich möchte dir gern ein paar liebevollen Zeilen, ein Feedback für dein Gästebuch zu senden.

Ich habe dich über meine liebe Herzensfreundin kennen lernen dürfen, Donnerstags Abend zur Meditation. Deine warmherzige, fürsorgliche Art wie du mich aufgenommen und begrüßt hast fand ich sehr schön. Ich hatte zu keiner Zeit das Gefühl des Unwohlseins und deshalb war für mich recht schnell klar, ich komme zur nächsten Meditation wieder.

Somit wurde der Donnerstag Abend, zur Meditation zu gehen ein Ritual für mich und ich freute mich jedesmal aufs neue darauf.

Nicht nur das ich nach Jahren endlich wieder Zugang zur Meditation gefunden habe, nein auch die vielen gleichgesinnten Menschen die ich seitdem kennenlernen durfte sind für mich eine wundervolle Bereicherung in meinem Leben geworden.

Die Vielfalt der verschiedensten Meditationen hat mich schnell in ihren Bann gezogen und somit brauchte ich nicht lang zu überlegen als ich las das du die Ausbildung zur Meditationlehrerin anbietest.

Ich habe mich sehr spontan dafür entschieden und auf mein Herz dabei gehört. Diese Entscheidung war das beste was ich seit langem für mich getan habe. Ich sage dir von Herz zu Herz Danke für dein wunderbares liebevolles Sein !!!

Du hast mir auf eine sehr verständnisvolle, mitfühlende und doch auch auffordernde Seite als Lehrerin gezeigt wie wundervoll es sein kann, dass in sich wohnende Potential zu entfalten. Überhaupt die vielen Möglichkeiten anzusehen, anzunehmen, zu formen und gestalten und einen sehr inspirierenden Wachstum sich hinzugeben.

Ich nehme so viel mit auf meinen weiteren Weg der sich jetzt zeigt und werde die Werkzeuge die du mir an die Hand gegeben hast, ab jetzt einsetzen und anwenden so wie ich es fühle und wahrnehme um Dienen zu dürfen zu meinem eigenen Wohl und dem Wohle Aller Wesen hier auf Erden.

Ich bedanke mich bei meiner Herzensfreundin das Sie mich ein kleines Stück an die Hand genommen hat um diesen einen Schritt zu machen, mit zur Meditation am Donnerstag Abend zu kommen..... denn dieser Schritt hat mich in diesem Jahr ein ganz entscheidenden Schritt machen lassen, den Mut zu haben mich zu zeigen.

Danke für dein Sein, liebe Premadhi“

