

Veranstalter: DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

**Ablaufplan Meditationslehrer*in und Gesundheitspraktiker*in
in Beverungen, Meditationszentrum Haus Wehrden**

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

Datum	von	bis	Thema	U.-Std.
31.01.22	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. Erläutern des Seminarplanes.	4
	15.30	18.00	Grundlagen von Meditation, Abgrenzung zu Entspannung, Selbsterfahrung und spirituelle Erfahrungen. Meditation Neueinsteiger.	3,5
01.02.22	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
02.02.22	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. In Kleingruppe: Reflexion mit aktives Zuhören und Gesprächsführung üben. 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
03.02.22	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
04.02.22	10.00	13.00	Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“ Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe. Einführung in Lehre des Advaita; Meditative Körperübungen und stille Meditation, Anschließend Gesprächsrunde im Plenum	4
	15.30	18.00	Erarbeiten der Selbsttrainingsaufgaben für die Zeit nach dem Seminar. Abschlussrunde – 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:

Im Gesundheitswesen engagierte Praktiker*innen