

Zertifikatskurs: Vertiefung in die Meditation – Meditation ist eine Kunst, die lebenslang verfeinert werden will

Kurzbeschreibung	Wir lernen 10 definierte Stadien der Meditation kennen. Die Verbindung mit buddhistischer Philosophie und «Patanjali Yoga Sutra» bildet den theoretischen Hintergrund. Eine regelmässige Meditation unterstützt die Selbstwahrnehmung und stärkt unsere Resilienz.
Kursinhalt	<p>Im Grundkurs setzen wir uns mit klar aufeinander aufbauenden Stufen im Meditationsprozess auseinander. Wir lernen grobe und subtile Hindernisse kennen und üben den Umgang damit. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse ergänzen diesen Prozess. Die TN verpflichten sich zu einer regelmässigen Meditationspraxis.</p> <p>Der persönliche Prozess wird schriftlich festgehalten, und die TN tauschen sich regelmässig untereinander aus. Im zweiten Teil des Kurses (August bis Dezember) lernen die TN zusätzlich, selbst kurze Meditationssequenzen in der Gruppe anzuleiten. Ein wichtiges Lernziel besteht darin, das Gelernte lösungs- und prozessorientiert in den persönlichen Alltag zu integrieren.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> – Entwicklung der Fähigkeit, Meditationssequenzen anzuleiten – Regelmässige Meditationspraxis – Achtsamkeit im Alltag anwenden können – Selbstwahrnehmung und Selbstregulation fördern und somit die Genesungskompetenz unterstützen – Ressourcen erweitern, die Resilienz stärken und das Wohlbefinden verbessern – Neue, gesundheitsfördernde Alltagsmuster und Verhaltensweisen integrieren
Kursleitung	Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, Komplementärtherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditationskursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB (YW Modul 1 und 2)
Termine	28. Januar / 25. März / 10. Juni / 26. August / 21. Oktober / 9. Dezember 2023
Anmeldeschluss	31. Dezember 2022
FN*	48 Stunden Kontaktstudium und mind. 50 Stunden Eigenerfahrung. Aufgrund konkreter Aufgabenstellung mit Feedback von der Leitung. Ein Zertifikat wird ausgestellt, wenn mind. 5 von 6 Tagen besucht werden.
TN-Zahl**	Min. 8, max. 12
Ort	Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), 3052 Zollikofen
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 1200.–, Nichtmitglieder: CHF 1300.–
Anmeldung	Yvonne Westphale: yvonne.westphlae@bluewin.ch oder Ruth Westhauser: ruth.westhauser@bluewin.ch
Rücktritt	Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis spätestens 31. Dezember 2022. Erfolgt die Abmeldung nach dem 31. Dezember 2022, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.
Link	www.yoga-zollikofen.ch oder www.ruthwesthauser.ch

* Fortbildungsnachweis

** Teilnehmerzahl