

Meditation

MEDITATION UND MEDITATION UNTERRICHTEN

„Der heiligste Ort in diesem ganzen Universum ist im Tempel deines Herzens.“
AZMUTO

Eckdaten

Pflichtmodul, das mit min. 12 Stunden für das
+300 h Training belegt werden muss.
Dauer dieses Moduls: 22 Stunden

Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion
und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei
einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

Aufbau des Moduls

Das Modul kombiniert die Verfeinerung und Vertiefung
der eigenen Meditationspraxis mit Anleitungen zum
Unterrichten von Meditation. Der Ablauf erfolgt im
Wechsel von unterschiedlichen Meditationseinheiten,
Reflexion/Journaling, Austausch, Vortrag und einer
täglichen Asana-Praxis

Inhalte des Moduls

- Definition und Nutzen von Meditation
- Vertiefung und Verfeinerung der 3 Meditationsarten
(Nirodha, nicht Nirodha und eine Kombination aus
beidem)
- wie man meditiert:
 - Umgebung
 - Sitz
 - Meditationspraxis - Umgang mit den Gedanken
 - Meditation & Savasana
 - Meditations-Sadhana
- 3-Schritt-Vorlage zum Unterrichten von Meditation
- 4-Schritt-Vorlage zum Unterrichten von Meditation
- Herzthemen und Meditations-Dharana