

IPF
Institut für Pädagogik und Fortbildung
Wentorferstrass 11
22959 Linau

Tel. 04154 – 7091 883
Fax: 04154 – 7091 884
E-Mail: mail@ipf-institut.net



Lerninhalte der Weiterbildung zum / zur Kursleiter Meditation und Mentaltraining

(Arbeitsunterlagen erhalten Sie gratis)

- Erlernen und üben verschiedener, effektiver Meditationstechniken
(Ziel der Meditation im traditionellen Sinne ist es, den Geist zur Ruhe (samatha) und zur Einsicht, (vipassana) zu bringen.)
- Die Meditation als Tor zur Seele - Reisen in die Inneren Reiche des Lichts und der Inneren Kraft, gleichzeitig jedoch nach innen und nach außen schauen.
- Über die Meditation und verschiedene Übungen Zeit für mein Selbst finden,
- Die Qualität der („erwachten“) Seele entdecken um eine fried- und kraftvolle Ausrichtung für die Bewältigung meines alltäglichen Lebens zu erlangen.
- Erarbeitung einer klaren und positiv gestimmten Ausrichtung der Gedanken:
Die Arbeit mit Affirmationen, Visualisationsübungen u.a. in Theorie und Praxis:
Steigern des Selbstvertrauens
Erhöhen des eigenen Energiepotenzials
Verbesserung der Gedächtnisleistung
Defizite erkennen und diese transformieren
Stärken und Fähigkeiten erkennen und diese nutzen
Strategien entwickeln um den Alltag besser zu „meistern“
- Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama)
- Körperübungen zur Erdung aus dem Hatha -Yoga , mentale Erdungsübungen