

MEDITATIONSLEHRER *IN AUSBILDUNG IN WINTERTHUR

**Lebe bewusst und
gelassen. Inspiriere
Menschen in deinem
Umfeld.**

WAS WIRD SICH FÜR DICH ÄNDERN

- ✓ Mit einer regelmäßigen Meditationspraxis wirst du in der Lage sein, deine Gedankenmuster besser kennenzulernen und zu verstehen.
- ✓ Mit effektiven Techniken in unserer Ausbildung wirst du erkennen, welche Muster dich stressen oder belasten und wie du sie transformieren kannst. Indem du dich auf das Hier und Jetzt konzentrierst und dich mit deinem innersten Wesen verbindest, mit deinem Herzen und deiner Intuition, wirst du ein tieferes Gefühl von Frieden, Gelassenheit und Bewusstheit erfahren.
- ✓ Du wirst dich persönlich weiterentwickeln und du wirst auf diesem Weg durch erfahrene Lehrer*innen 1 Jahr lang begleitet und unterstützt.
- ✓ Du wirst deine Fähigkeiten kennenlernen, um intuitive Meditationen anzuleiten. Dadurch kannst du dein Umfeld beeinflussen und anderen Menschen helfen, sich selbst besser wahrzunehmen.

Möchtest du ein Beispiel für andere sein und sie inspirieren, ein achtsames Leben zu führen? Dann starte mit dir selbst und lasse alte Programme und Gedankenmuster los.

WAS DIE AUSBILDUNG BIETET



SELBSTREFLEXION

- Wir helfen dir deinen Zugang zur regelmässigen Meditationspraxis zu finden
- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion im Alltag etablieren
- Lerne dein Bewusstsein kennen
- Aktiviere deine eigenen Ressourcen



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG ETABLIEREN

- Achtsamkeit im Alltag: wir werden dir helfen, Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren.
- Durch Meditation, Journaling oder einfach nur durch bewusstes Innehalten und Beobachten deiner Gedanken und Gefühle wirst du diese besser verstehen

▪



MEDITATION UNTERRICHTEN

- Grundlagen und Struktur einer Meditation.
- Erarbeite deine Methodik im Unterricht
- Partnerübungen und Hilfsmittel beim anleiten
- Umgang mit schwierigen Situationen, Fragen der Schüler
- Anleiten der Meditation vor einer Gruppe



VERTIEFUNG MEDITATION

- Vertiefung Meditation
- Gedankenmuster und Glaubenssätze auflösen
- Herzverbindung und Herzkohärenz
- Intuitionstraining, sich selbst vertrauen können

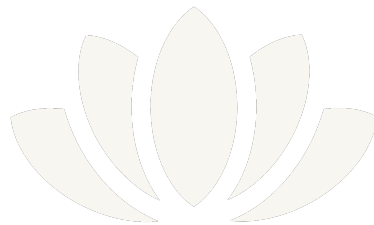
**MEDITATIONSLEHRER*IN 120
STUNDEN**

Möchtest du bewusster Leben und dein
erlerntes Wissen und deine Erfahrungen
als Lehrer*in teilen und anderen helfen,
ein achtsames Leben zu führen? Dann ist
diese Ausbildung richtig für dich.



KURSORT

Zanana
Yogastudio
Rychenbergstras
se 67
8400 Winterthur

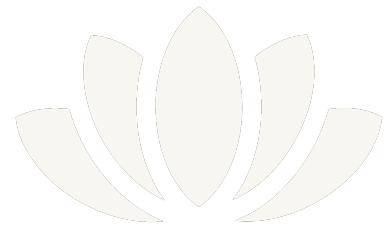


ZEITEN

11 Tage vor Ort,
10 So. 1x Sa.
2 Tage Online,
So.

Zeit:
10:00 bis 17:00
Uhr

3 x 2 Std.
Webinare am
Abend



INBEGRIFFE N

100 Seiten Skript

1 persönliche
Beratung, Zoom

Zertifikat 120
Std.
Meditationslehre
r*in

**Effektive Tools wie Affirmationen
und Dankbarkeit werden ein
fester Bestandteil deines Alltags
werden. Indem du diese Tools
anwendest, wirst du in deinem
Alltag ein Gefühl von
Wohlbefinden und Fülle
kultivieren.**

WAS UNSERE KUND*INNEN SAGEN

”



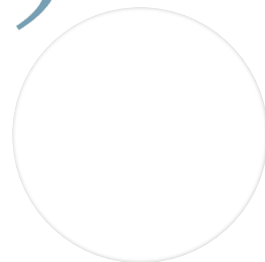
Ich habe eine
Ausbildung

”



Nach
längerem

”



Ich habe mich
für diesen



13 INTENSIVE AUSBILDUNGS- TAGE

An den 13
Ausbildungstagen
wirst du mehr über
dich selbst erfahren,
über deine
Gedankenmuster,
Glaubenssätze, über
deine Ressourcen,
dein Herz und deine
Intuition. Du wirst
Tipps für deine
tägliche
Meditationspraxis
erhalten, die Struktur
einer Meditation
kennenlernen,
Meditationsanleitungen
üben und
Feedbacks deiner
Mitschüler und der
Lehrer*innen erhalten.



LIVE- WEBINARE ZWISCHEN DEN AUSBILDUNGS TAGEN

In den Live-Webinaren
kannst du deine
Fragen zu den
Meditationsübungen
stellen, deine
Erfahrungen
weitergeben und
Unterstützung für
deine tägliche Praxis
erhalten.



100-SEITIGES SKRIPT

Unser 100-seitiges Skript des Ausbildungsteams dient dir als Ergänzung zum Unterricht. Es enthält Anleitungen und Übungen für verschiedene Meditationspraktiken, einschließlich Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, Herz- und Visualisierungsmeditation und mehr. Diese Unterlagen beinhalten auch Informationen über die wissenschaftlichen Grundlagen der Meditation sowie Tipps zur Integration der Praxis in den Alltag.

BEGLEITUNG

Bei Fragen hast du deine Ansprechperson, die Ausbildungsleitung, welche dich begleitet.

[Erfahre hier mehr](#) über unsere Leitung und das Lehrerteam.

Möchtest du mehr innere Ruhe,
Gelassenheit und Zufriedenheit
in deinem Leben?

**NÄCHSTER START IN WINTERTHUR –
22. SEPTEMBER 2024**

KURSDATEN



**VOR
ORT
TERMIN**



**ONLINE
TERMIN
E**



**ONLINE
ABEND
E**

E

- 22. Septem
ber
2024
- 10. Novem
ber
2024
- 19. Januar
2025
- 26. Januar
2025
- 23. Februar
2025
- 23. März
2025
- 27. April
2025
- 25. Mai

- 27. Oktober
2024
 - 01. Dezem
ber
2024
- Diese
Termine
finden
jeweils
10.00 bis
17.00 Uhr
statt.

- 14. Januar
2025
 - 13. Februar
2025
 - 19. März
2025
- Diese
Termine
finden
jeweils
18.30 bis
20.30 Uhr
statt.

2025

- 15. Juni

2025

- 27.

Septem

ber

2025

- 28.

Septem

ber

2025

**DEIN LEHRERTEAM IN DIESER
AUSBILDUNG**



IRENE ELMER

Gründerin und Leitung
der Ausbildungen,
Meditationslehrerin



RITA ERNE

Meditationslehrerin
und Kinesiologin
KineSuisse



ELA AMARIE

Psychologin und
Achtsamkeits-
trainerin



ROMAN SCHNÜRLE

Meditationslehrer und
Bewusstseins-
Coach



TANJA SEEHOFFER

Bewusstseins-
forscherin, Dipl.
Mentalcoach



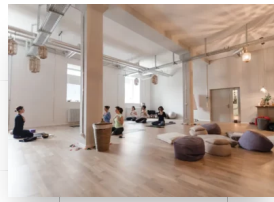
ILKA TÄTZSCH

Yogalehrerin

[Lese hier](#) mehr über unser Team.

IMPRESSIONEN VON UNSEREN

AUSBILDUNGEN



Mit einer regelmässigen Meditationspraxis wirst du stressfreier und gelassener durch den Tag gehen

Sei selbst ein Vorbild für persönliches Wachstum und Selbsterfahrung. Indem du dein eigenes Leben bewusst lebst, dich weiterentwickelst und deine Werte lebst, kannst du anderen Menschen in deinem Umfeld Inspiration bieten, ihrem eigenen Weg der Selbsterfahrung zu folgen.

Du möchtest durch deine Fähigkeit, intuitive Meditationen anzuleiten, in der Lage sein, dein Umfeld positiv zu beeinflussen. Indem du anderen Menschen hilfst, sich selbst besser wahrzunehmen und in Kontakt mit ihrem inneren Selbst zu treten. Wenn du dazu beitragen möchtest, dass sie ein tieferes Verständnis von sich selbst und ihren Lebensumständen entwickeln, mehr Gelassenheit, Selbstliebe und innere Ruhe in ihrem Alltag durch Meditation erfahren dann melde dich für unseren nächsten Live-Event an.