



## Ausbildung Meditationslehrer\*in

# Aufbaustufe

<b>Leitung</b>	<b>Margrit Meier &amp; Erika Radermacher,</b> Meditations- und schamanische Lehrerinnen <b>Santosh Augstburger,</b> Meditationslehrer & Körpertherapeut
<b>Gast-Dozierende</b>	<b>Dr. phil. Georg Klaus,</b> Präsident Deutsche Gesellschaft für Alternativmedizin <b>Robert Doetsch (Ramateertha),</b> Arzt und Lehrtherapeut, Leiter UTA-Akademie Köln (angefragt) <b>Sharon Hancock (Vasumati) &amp; Samarona Buunk,</b> Dozierende für Spirituelle & Humanistische Psychologie
<b>Zeitlicher Umfang</b>	2 Jahre; je 6 Retraiten im Jahr zu je 3 Tagen Beginn 13. Februar 2020; Ende 13. Februar 2022
<b>Preis</b>	CHF 2'200 im Jahr plus einmalige Aufnahmegebühr CHF 300
<b>Inhalt</b>	Intensivausbildung in Meditation und Selbsterfahrung mit dem Ziel: die eigene Seele kennen zu lernen. Begleitete Gelegenheit, Meditationen anzuleiten.
<b>Ausbildungskonzept</b>	Echt inter-religiös. Es nimmt „das Beste“ aus modernen Strömungen des Buddhismus, Hinduismus, Islam und Christentum.
<b>Ausbildungsziel</b>	Bewusstheit entwickeln für das Eigene, dasjenige, das der eigenen Individualität am besten entspricht. Freundschaft und Nachsicht lernen: a) gegenüber sich selber b) gegenüber anderen Menschen - sie sind das Spiegelbild der eigenen Befindlichkeit c) mit seelischen Entwicklungen umgehen lernen und sie als Gelegenheit zum Wachstum begreifen d) Meditation als Faktor seelischer Stabilität festigen.
<b>Diplom oder Zertifikat:</b>	Die Ausbildung Meditationslehrer*in (insgesamt 4 Jahre) schliesst wahlweise mit einem Zertifikat ab (über den Besuch der Veranstaltungen) oder mit einem Diplom (durch das Einreichen einer schriftlichen Arbeit).
<b>Ausbildungsort</b>	Landguet Ried, 3172 Niederwangen bei Bern



<b>DO Abend bis SO Mittag</b>	<b>13.-16. Februar 2020</b> <b>18.-21. Februar 2021</b>
-------------------------------	--

## **I & VI Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training**

**Zwei Winter-Retreats 2020 und 2021**

mit Dr. phil. Georg Klaus,  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin

Diese fundierte Weiterbildung befähigt die Teilnehmenden, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kompetent anzuwenden und auch andere Menschen darin zu begleiten und zu unterstützen.

Beide Entspannungsmethoden sind weit verbreitet und bieten eine hervorragende Basis für eine lebensbegleitende Entspannungs- und Zentrierungspraxis in unserer hektischen Zeit. Sie laden ein, sich angstfrei und spielerisch zu öffnen und können so eine Brücke für Entwicklung und Suche bilden. Auch lassen sie sich einfach in den beruflichen, therapeutischen oder spirituellen Alltag integrieren.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Informationen über Stress und seine körperlichen und psychosozialen Folgen. Die Eigenerfahrung der Methoden bildet die Basis für ein Verständnis des allmählichen „Auftauprozesses“ von Körper, Geist und Seele.

<b>MI</b> Abend bis Oster-SO Mittag	<b>8.-12. April 2020</b> <b>31. März - 4. April 2021</b>
-------------------------------------	---

## **II&VIII Versöhnung wagen durch Systemisches Familienaufstellen**

**Zwei Oster-Retreats 2020 und 2021**

mit Margrit Meier & Erika Radermacher

Nicht alles im Leben gelingt nach Wunsch. Und dann?

Zurück bleiben oftmals Wut, Frust, Selbstzweifel ... und schliesslich Resignation.

Das alles macht uns kleiner, als wir sind.

Wollen wir das Leben in voller Grösse zurück haben, so gibt es nur eines: uns zu versöhnen.

Mit Familienangehörigen und (ex-)LebenspartnerInnen.

Dahinter steht die grosse Sehnsucht, ganz zu sein: versöhnt mit uns selber und den unerlösten Anteilen in uns.

In diesem Kurs sehen wir uns an, was uns an der vollen Teilhabe am Leben hindert. Was brauchen wir, damit Versöhnung geschehen kann?

Der Kurs arbeitet mit den Methoden des systemischen Familienstellens, wie sie Bert Hellinger entwickelt hat.



DO Abend bis SO Mittag	25.-28. Juni 2020 und 10.-13. September 2020 24.-27. Juni 2021 und 09.-12. September 2021
------------------------	--

## III & IV Grosser Geist -- Weites Herz: IX & X Ein Prozess zur Ganzheit

Vier Retreats, um unserer inneren seelischen Widersprüche gewahr zu werden und sie zu erlösen und miteinander zu versöhnen

mit Vasumati Hancock

Viele von uns erleben sich als ein Haufen wandelnder Widersprüche. Wir wollen etwas und wollen es doch nicht. Aus einem inneren Drang sabotieren wir manchmal unsere eigenen Interessen. Was ist nur los mit uns? Der amerikanische Zen-Buddhist Genpo Merzel bringt es auf den Punkt:

*„Nach Jahrzehnten der Zen-Übung in Los Angeles (...) waren wir im Grunde genommen alle noch ziemlich verkorkst. Spirituelle Übung verändert nicht unbedingt alles. Wir kommen damit nicht notwendigerweise an unsere tieferen psychischen Probleme heran. Tatsächlich können wir 20, 30, 40 Jahre lang in Meditation sitzen und doch nur >auf unserem Zeug herumsitzen< (...) und doch nicht zur wahren Essenz von allem vordringen. (...)*

Genpo Merzel sucht und findet eine Methode, um der inneren Widersprüche gewahr zu werden, den sogenannten *Voice Dialogue*, entwickelt von den amerikanischen Jungianern Hal und Sidra Stone. Mit Hilfe des Voice Dialogue lernen wir unsere inneren Stimmen zu unterscheiden: zwischen einerseits Stimmen, die essenzielle Qualitäten von uns selbst ausdrücken und andererseits Stimmen, die wir aus Erfahrungen und Prägungen von aussen übernommen haben. Innere Konflikte lösen wir, indem wir liebevoll auf jede Stimme eingehen und ihr in respektvoller Weise ihren Platz gewähren.

Dieser Prozess ist im modernen Zen-Buddhismus zum „Big Mind - Big Heart-Prozess“ weiter entwickelt worden. Manche Menschen stufen ihn als die grösste Innovation im Buddhismus seit Jahrhunderten ein. Sie sehen in ihm die *„wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte“ (Ken Wilber) – „eine einzigartige, klare und praktische Verbindung aus westlicher Psychologie und Zen-Buddhismus, die uns auf direktestem Weg zum Erleben unseres wahren Selbst und zur Integration unserer unterschiedlichen Wesensanteile führt“.*

Was Genpo Merzel und vor ihm Hal und Sidra Stone entwickelten, entspricht einem alten Traum des Schweizer Psychiaters C. G. Jung. Er nannte es die "Integration des Schattens". Die Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten der eigenen Persönlichkeit und die Integration des Schattens in die Gesamtpersönlichkeit – das ist es, was nach C. G. Jung zu den hauptsächlichen Aufgaben des menschlichen Individuations- und Reifeprozesses gehört und ein Muss ist auf dem Weg zur Ganzwerdung.



DO Abend bis SO Mittag 05.-08. November 2020  
04.-07. November 2021

## V & XI Die Stille als Lehrerin

Zwei Schweige-Retreats 2020 und 2021

mit Bruno Baumgartner, Meditationslehrer und dipl. Supervisor

Vielleicht kennst du das: das Netz deiner Gedanken holt dich immer wieder ein.

In diesem Retreat geht es einfach darum, „nichts zu tun“. Alles sein zu lassen, wie es ist. Du sitzt entspannt und beobachtest, ohne einzugreifen. Zwischen dem Sitzen in Stille erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu „entladen“ und wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Ausserdem gibt es aktive Meditationen am Morgen und am Abend. Möchtest du reden, so gibt es die Möglichkeit, dich mit den Seminarleitenden in Einzelgesprächen auszutauschen.

Diese Tage sind wie Ferien von der Hektik und Betriebsamkeit des Alltags. Wir kommen bei uns selber an - und im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

DO Abend bis SO Mittag 07.-10. Januar 2021

## VII Sag mir, wer ist in mir drinnen?

Ein Retreat zur Begegnung mit uns selbst

mit Erika Radermacher, Margrit Meier & Santosh Augstburger

Wer bin ich? In dem aus dem modernen *Hinduismus* hervorgegangenen „Wer bin ich?“-Prozess konfrontieren wir uns immer und immer wieder mit der einen Frage „Wer bin ich?“ Wir schliessen alles aus, was uns von dieser Frage ablenkt. Nach und nach gelingt es uns zu erkennen, wie sehr wir uns mit Verstand und Gefühlen identifizieren. Und dass wir, wenn wir an der Frage dran bleiben, schliesslich am Ziel ankommen: bei der eigenen Essenz.

In der Auseinandersetzung mit dem Koan „Wer bin ich?“ bzw. „Wer ist innen?“ werden wir auf uns selbst zurück geworfen. Wir begegnen unseren Schatten, Ängsten, Träumen und Alpträumen. Indem wir sie zulassen und anschauen, dringen wir Schicht um Schicht tiefer zu unserem Wesenskern vor und suchen nach einer direkten Erfahrung unserer Mitte.

Aus dieser Erfahrung der Mitte heraus – die einzigartig und kostbar ist – schaffen wir es, uns selbst und anderen mit Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen. Wir finden eine innere Weite, wo wir alles so lassen können, wie es ist, und es nicht so haben wollen, wie wir meinen, das es sein müsste.

Der Wer-bin-ich?-Prozess („*Enlightenment intensive*“) wurde von Charles Berner (*Yogeshwar Muni*) im Geiste des grossen *Hindu*-Lehrers *Ramana Maharshi* entwickelt als Synthese östlicher Weisheit mit moderner westlicher humanistischer Psychologie.

DO Abend bis SO Mittag 10.-13. Februar 2022

## XII Abschluss & Zertifizierung

mit Erika Radermacher, Margrit Meier & Santosh Augstburger

Der letzte Block dient dem Abschluss der Ausbildung, dem Vertiefen der Meditationserfahrung und dem Vortragen der Diplomarbeiten.