



Aufbau- & Intensivstufe 2024-26

- Leitung:** **Santosh Renato Augstburger**
Meditationslehrer, Coach & Trainer für Essenzarbeit
- Gast-Dozierende:** **Dr. phil. Georg Klaus**
Präsident Deutsche Gesellschaft für Alternativmedizin,
Medizinethiker, Heilpraktiker, MBSR-Ausbilder
- Notburga Fischer**
Internationale Sexual Grounding® Trainerin, Paar- &
Sexualtherapeutin, Supervisorin
- Margrit Meier**
Meditations- und schamanische HUNA-Lehrende, Master in NLP,
Spezialistin für Tarot und Kabbala, Systemische Aufstellungen
- Erika Radermacher**
Meditations- und schamanische HUNA-Lehrende, Master in NLP,
Reiki-Meisterin
- Bruno Baumgartner**
Meditationslehrer und Supervisor
- Assistenz:** **Heidi Michel**
Meditationslehrerin, Entspannungscoach & Reikimeisterin
- Inhalt:** Echt inter-religiös. Wir nehmen „das Beste“ aus modernen
Strömungen des Buddhismus, Hinduismus, Islam & Christentum.
- Ausbildungsziel:** Intensivausbildung in Meditation und Selbsterfahrung um die
eigene Seele besser kennen zu lernen.
Anleiten von Meditationen in begleitetem Rahmen üben.
- Ausbildungskonzept:** Bewusstsein entwickeln für den eigenen Weg, für das was der
eigenen Individualität am besten entspricht. Freundschaft und
Nachsicht üben sich selber und anderen Menschen gegenüber.
Mit seelischen Entwicklungen umgehen lernen und sie als
Gelegenheit zum Wachstum begreifen.
Meditation als Quelle für innere Stabilität festigen.
- Diplom oder
Zertifikat:** Die Ausbildung Meditationslehrer*in (insgesamt 4 Jahre) schliesst
wahlweise mit einem Zertifikat (über den Besuch der
Veranstaltungen) oder mit einem Diplom (durch das Einreichen
einer schriftlichen Arbeit) ab.



3. Ausbildungsjahr:

27.-31. März 2024

I Essenz - Innere Stabilität

Entschleunigen um dein Leben selbstbewusst zu gestalten

Santosh R. Augstburger, Coach & Trainer in Essenzarbeit

Die Essenzarbeit mit ihren vier Modulen und den 5 Grundessenzen (Innere Stabilität, Innere Stärke, Urvertrauen, Lebensfreude & Innere Führung) bildet das Rückgrat der Aufbau- und Intensivstufe. Sie bietet eine kraftvolle, klare und solide innerpsychische Landkarte, welche zur individuellen seelischen Orientierungshilfe dient.

Die Essenzarbeit beruht auf einem uralten Einweihungsweg der Sufis. Sie wurde durch die humanistische Psychologie bereichert, und durch zeitgenössische LehrerInnen, für unsere Linie insbesondere Vasumati Hancock, für die Gegenwart weiterentwickelt. Jeder Mensch besitzt ein unendliches Potenzial, welches nur darauf wartet wiederentdeckt, freigelegt und gelebt zu werden.

Unsere Vorgehensweise um an die Essenz zu gelangen, kann als "spirituelle Therapie" bezeichnet werden. Wir arbeiten hauptsächlich mit den Werkzeugen Meditation, Teaching, Selbsterkundung & Weisheit der Gruppe (Sangha).

20.-23. Juni 2024

II Was echte Begegnungen auszeichnet I

Alte Prägungen aus Kindheit & Jugendalter erkennen und transformieren

Notburga Fischer, Paar- & Sexualtherapeutin, Sexual Grounding® Trainerin, Supervisorin

Sexual Grounding Therapie (SGT) fokussiert auf die Rückverbindung mit der ursprünglichen Natürlichkeit und Lebendigkeit von uns Menschen als sexuelle Wesen, damit wir uns in unserer Gesamtheit im Lebensverlauf weiter entwickeln und reifen können.

Die Einbindung in die Generationenlinie (Familie, Vorfahren und Nachkommen, Eltern und Kinder) fügt der tiefen Verankerung (grounding) der Persönlichkeit in den Beziehungen des Alltags eine soziale und spirituelle Dimension hinzu.

Diese Methode enthält praktische Modelle und therapeutische Strukturen sowohl für die (Nach-)Reifung der Sexualität von der Kindheit bis ins Erwachsenenleben, als auch für die Weiterentwicklung der erwachsenen Liebesfähigkeit und die Reifung bis ins Alter und zum Sterben.

Sexualität wird nicht losgelöst, sondern in Verbindung mit der Liebes- und Beziehungsfähigkeit im Alltag gefördert. Damit bietet Sexual Grounding® auch für Therapeuten und Menschen im Coaching- und Erziehungsbereich essentielle, neue Inhalte.

Im ersten Modul widmen wir uns dem Kindes- und Jugendalter und deren prägenden Auswirkung auf unsere Fähigkeit, erreichbare Beziehungspartner zu wählen und tragende Begegnungen zu leben. Der Weg führt uns von Fremdregulierung zur Selbstregulierung als sexuelle erwachsene Wesen.



04.-08. September 2024

III Essenz - Innere Stärke

Mut zur eigenen Lebendigkeit und Kraft

Santosh R. Augstburger, Coach & Trainer in Essenzarbeit

07.-10. November 2024

IV Authentische Spiritualität im alltäglichen Miteinander & MBSR I

Wie Meditation und Alltag allmählich zusammen finden

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

Die Verbindung von Spiritualität und Alltag - quasi die «Meditation auf dem Marktplatz» - ist ein zentrales Anliegen von Georg Klaus, das er aus seinen Indien-Aufenthalten mitgenommen hat. Meditation als Zustand innerer Glückseligkeit, Ausgeglichenheit und achtsamer Handlungen können helfen, den Irrungen und Wirrungen des Alltags standhalten zu können. Letztlich geht es darum, dem Inneren Heiler/der Inneren Heilerin zu begegnen und Raum zu geben. Damit wird auch möglich, anderen Menschen heilend zu begegnen. Diese zwei Module laden dazu ein, Haltungen der spirituellen und humanistischen Psychologie - wie Echtheit, Authentizität, Offenheit, Empathie - zuzulassen und zu fördern.

Neben vielen spirituellen Erfahrungen und Ausbildungen haben Georg Klaus die Begegnungen mit Carl Rogers (Gesprächstherapie) oder Jon Kabat-Zinn (MBSR) seine Freude am Lehren und Weitergeben geweckt. MBSR ist ein moderner Weg, der vielen Menschen einen Zugang zu ihrer eigenen meditativen und spirituellen Erfahrungen eröffnen kann. Dies indem es durch klare offene Strukturen und sanfte Begleitung ein weites angemessenes Erfahrungsfeld für die eigene spirituelle Suche und Entwicklung bietet.

Für alle Interessierten an einer MBSR Ausbildung. Dieses Modul zählt 3/15 der insgesamt 15 Ausbildungstage zur Dipl. AchtsamkeitstrainerIn MBSR.

30. Januar - 02. Februar 2025

V Versöhnung wagen

Ganz werden mit systemischer Aufstellungsarbeit & HUNA-Schamanismus

Margrit Meier (system. Familienstellen) & Erika Radermacher, beide HUNA-Lehrende

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 (ehemaligen) LebenspartnerInnen.

Dahinter steht unsere grosse Sehnsucht, ganz zu sein: versöhnt mit uns selber und den unerlösten Anteilen in uns. In diesem Modul sehen wir uns an, was uns noch an der vollen Teilhabe am Leben hindert. Was brauchen wir, damit Versöhnung geschehen kann? Die beiden Dozentinnen arbeiten mit der Kombination zweier Methoden. Zum einen systemisches Familienstellen nach Bert Hellinger, zum anderen den 7 Prinzipien der HUNA-Lehre aus Hawaii.



12.-16.März 2025

VI Sag mir: Wer ist Innen? (Who is in?)

Die Begegnung mit dir selber („Enlightenment intensive“ nach Charles Berner)

Santosh R. Augstburger, Bruno Baumgartner, & Team

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 zurückgeworfen. 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, dass 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.

4.Ausbildungsjahr:

16.-20.April 2025

VII Essenz - Urvertrauen

Vom (Selbst)Hass zu Wahrheit & innerem Frieden

Santosh R. Augstburger, Coach & Trainer in Essenzarbeit

19.-22.Juni 2025

VIII Was echte Begegnungen auszeichnet II

Erfüllende Beziehungen gestalten im Erwachsenenalter

Notburga Fischer, Paar- & Sexualtherapeutin, Sexual Grounding® Trainerin, Supervisorin

Im diesem zweiten Modul liegt der Fokus auf dem Erwachsenenalter und der Fähigkeit sich in verbindliche Begegnungen einzulassen, und darin auch lebendig zu bleiben.

Statt unsere primären Bedürfnisse über ein Gegenüber erfüllen zu wollen, lernen wir, uns als selbstregulierende erwachsene Menschen in Beziehungen einzugeben und diese verantwortlich mit zu gestalten.

Wir schauen uns zudem den Energiefluss zwischen Herz und Genitalien genauer an, und wie wir diesen konstruktiv und der eigenen Lebenssituation entsprechend leben können. So kann Co-Creation entstehen - ein gemeinsames Drittes das über die Beziehung hinauswächst in die Gemeinschaft.



03.-07.September 2025

IV Essenz - Lebensfreude & Innere Führung

In Freude und Helligkeit leben

Santosh R. Augstburger, Coach & Trainer in Essenzarbeit

06.-09.November 2025

X Authentische Spiritualität im alltäglichen Miteinander & MBSR II

Meditativ SEIN auf dem Marktplatz

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

Für alle Interessierten an einer MBSR Ausbildung. Dieses Modul zählt weitere 3/15 der insgesamt 15 Ausbildungstage zur Dipl. AchtsamkeitstrainerIn MBSR.

22.-25.Januar 2026

XI Die Stille als Lehrerin

Ein Schweige-Retreat zur Verfeinerung deiner Sinne

Bruno Baumgartner, Meditationslehrer & Supervisor

Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, in der Stille eins zu werden mit dem was ist. Während diesen drei Tagen wirst du ermutigt, tief in den Kontakt mit deiner wahren Natur einzutauchen. Das ganze Retreat findet im Schweigen, in der Hingabe an das «Nichtstun» statt. Wir sitzen entspannt und beobachten, ohne einzugreifen. Es geht darum, ganz da zu sein, du in der Verbindung mit dem Hier und Jetzt.

Im Wechsel von Sitz-, Geh- und Latihan-Meditation richten wir die Aufmerksamkeit interessiert und urteilsfrei auf Prozesse, die im Wechselspiel der inneren und äusseren Wahrnehmungen auftauchen. Wir pflegen Qualitäten, die Ruhe und Klarheit bringen, mit dem Ziel, diese für den Alltag verfügbar zu machen.

05.-08.März 2026

XII Aus eigener Quelle schöpfen

Zeigen womit du dich in den vier Jahren Ausbildung vertieft beschäftigt hast

Santosh R. Augstburger & Team & vor allem mit euch allen ;-)

Das letzte Modul dient dem Abschluss der vierjährigen Ausbildung, dem Vertiefen der Meditationserfahrung und der gegenseitigen Präsentation der Diplomarbeiten. Zudem wollen wir gemeinsam deinen Ausbildungsabschluss feiern.

Änderungen gegenüber dem publizierten Programm in Bezug auf Ort und Daten, Themen und Referierende, die aus unvorhergesehenen Gründen notwendig werden, bleiben ausdrücklich vorbehalten. Falls höhere Gewalt einen Präsenzunterricht verunmöglicht, werden die Seminare im Online-Unterricht durchgeführt.