

MEHRERE LEHRGÄNGE IM JAHR

AUSBILDUNG ZUM/ZUR MEDITATIONS- KURSLEITER/IN



MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.



[WWW.MEDITATION-IN-MOTION.CH/
LEHRGAENGE-UEBERSICHT](http://WWW.MEDITATION-IN-MOTION.CH/LEHRGAENGE-UEBERSICHT)

DIE IDEE

Meditationstechniken gibt es unzählige. Ob jetzt aus dem traditionellen Buddhismus oder aus dem Yoga, die neuen westlichen Techniken oder auch das klassische Gebet. Keine Technik ist besser oder schlechter als die andere. Sondern einfach in DIESEM Moment stimmiger.

In der **Ausbildung** geht es weniger um die Techniken, sondern um die Erfahrungen, die jede/r Teilnehmer/in macht. Und um die **Vermittlung der Techniken und Erfahrungen.**



MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW.

OFFEN FÜR ALLE
STILE

FOKUS DER AUSBILDUNG

Der Fokus der Ausbildung liegt auf Erfahrungen sammeln und Technik lernen.

Die Erfahrung der verschiedenen Meditationstechniken in all ihren Facetten ist das oberste Ziel. Das setzt eine intensive und regelmässige Auseinandersetzung mit der Technik und vor allem mit sich selber auseinander.

Die Techniken der Meditation sind einfach. Doch die diversen Wirkungen bei den Teilnehmern zu (er)kennen und auszubalancieren – das ist die Kunst, die ein Meditations-Kursleiter beherrschen muss. Und diese Kunst wird nach einer intensiven Selbsterfahrung erlernt.





IST DIESE AUSBILDUNG FÜR DICH?

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die Meditation nicht nur **für sich vertiefen**, sondern sie **verantwortungsvoll weitergeben** möchten.

Sie ist besonders geeignet für dich, wenn du:

- seit mindestens einem Jahr regelmässig meditierst
- Meditation nicht als Trend, sondern als **lebendige Praxis** verstehst
- bereits mit Menschen arbeitest (z. B. als Yogalehrer:in, Coach, Therapeut:in, Kursleiter:in) oder Meditation künftig im privaten oder beruflichen Umfeld weitergeben möchtest
- lernen möchtest, Meditation sicher, klar und angepasst anzuleiten
- bereit bist zu ehrlicher Selbstreflexion und persönlichem Wachstum

Diese Ausbildung vermittelt dir nicht nur Techniken, sondern vor allem:

- **Präsenz und Wahrnehmung**
- **Sicherheit und Klarheit im Anleiten**
- ein tiefes Verständnis für die Wirkung von Meditation auf unterschiedliche Menschen

MEHR DRIN FÜR DICH



In dieser Ausbildung stelle ich dir meine ganzen Erfahrungen, mein ganzes Know-How und meine Skills zur Verfügung:

- **30+ Jahre** Meditations-Erfahrung
- über **800 Stunden** Yoga Ausbildung (live, keine Online-Ausbildungen)
- über **4'000 Unterrichtsstunden**
- mehr als 500+ Kundinnen und Kunden, die ich unterrichten durfte
- über 16 Jahre Yoga Erfahrung
- über **200 Teachers** (Meditation/Yoga) ausgebildet

THEMEN



Wir widmen uns in der Ausbildung folgenden Themen

- **Grundlagen und Voraussetzungen für die Meditation**
- Eigene Beobachtungsgabe verstärken
- **Meditations- und Fokussierungs-Techniken** aus dem Yoga
- **Visualisierungs-Techniken und geführte Reisen**
- **Unterrichts-Methodiken** in der Meditation
- Vor- und Nachteile der einzelnen Techniken

Doch nicht nur Theorie, sondern auch viel **eigenständiges Üben** der Techniken sind dabei Bestandteil. Dies, um die Wirkung der Meditations-Techniken zu erfahren.

Und das Wichtigste: unterrichten, unterrichten, **unterrichten. Inklusive direktem Feedback.** Ziel: Meditationslektionen selbständig und souverän zu unterrichten.

ZIELE



Nach dieser Ausbildung

- hast du deine bestehende Meditationspraxis vertieft
- verfügst du über ein breiteres Repertoire an Techniken
- erhältst du dank dem Erfahrungsaustausch mit anderen einen grösseren Erfahrungsschatz

Ausserdem kannst du nach dieser Ausbildung

- **selbständig Meditations-Klassen durchführen**
- Meditations-Privatlektionen führen
- Personen zum Thema Meditation beraten
- **Meditations- und Achtsamkeitstechniken gekonnt in dein bisheriges Angebot einbinden**



WAS DU NACH DER AUSBILDUNG ANBIETEN KANNST

Nach Abschluss der Ausbildung bist du in der Lage, Meditation **selbständig, sicher und souverän** zu vermitteln.

Je nach Hintergrund kannst du:

- eigenständige Meditationsklassen leiten
- Meditations-Privatlektionen anbieten
- Meditation und Achtsamkeit sinnvoll in bestehende Angebote integrieren (z. B. Yoga, Coaching, Therapie, Körperarbeit, Retreats)
- Menschen im Umgang mit Stress, innerer Unruhe und mentaler Belastung begleiten

Die Ausbildung legt bewusst Wert darauf, dass du:

- die Wirkung von Meditation bei unterschiedlichen Menschen erkennst
- verantwortungsvoll mit emotionalen Prozessen umgehen kannst
- klare Rahmenbedingungen für deine Kurse schaffst

So entsteht eine **tragfähige Grundlage**, auf der du dein Angebot authentisch und langfristig weiterentwickeln kannst.

EINE AUSBILDUNG MIT TIEFE



Diese Ausbildung versteht Meditation nicht als Methode, sondern als **Weg**.

Ein Weg, der Erfahrung braucht. Zeit. Ehrlichkeit. Präsenz.

Du lernst nicht, „perfekt“ anzuleiten – sondern **wach, klar** und **menschlich**.

Die Gruppengrösse ist bewusst klein gehalten, um individuelle Entwicklung, persönliches Feedback und echte Begegnung zu ermöglichen.



Die Meditations-Kursleiter/in Ausbildung ist **zweiteilig** aufgebaut:

Teil 1

4 Wochen Vorbereitung (online, im Selbststudium)

- kompakte **Theorie-Inputs**, die jeden Freitag freigeschaltet werden und die du anschauen kannst, wann es dir zeitlich passt
- **2 Gruppencalls** für Austausch & Fragen klären
- **Hausaufgaben**, welche zu erledigen sind
- **Meditationen** - zum üben und analysieren

Nach Absolvieren des 4 Wochen-Vorbereitungskurs geht's zu Teil 2:

Teil 2:

3 Tage im Präsenzunterricht

- Wir verbringen gemeinsam 3 Tage
 - wo das Gelernte **vertieft**
 - mit **Theorie** ergänzt und
 - **Erfahrungsaustausch gefestigt wird**
 - **gemeinsam geübt**
 - und wo wir die individuelle **Prüfung** ablegen (Meditation anleiten)
- **BONUS**: Zugang zur Mediathek mit allen Aufzeichnungen und Präsentationen

WAS DIESE AUSBILDUNG BESONDERS MACHT

- Über **30 Jahre** eigene Meditationspraxis der Ausbilderin
- **Kleine Gruppe** mit maximal 12 Teilnehmenden
- Persönliches Feedback und **individuelle Begleitung**
- Kombination aus **strukturiertem Vorbereitung** und **intensiver Präsenzzeit**
- Fokus auf Erfahrung, Wahrnehmung und Unterrichtskompetenz
- Anerkennung als YACEP-Weiterbildung (Yoga Alliance)

Diese Ausbildung ist eine Investition in:

- deine eigene Praxis
- deine innere Klarheit
- deine Fähigkeit, Meditation verantwortungsvoll weiterzugeben

DETAILS

Maximale TN Anzahl: 12 Personen

Nach bestandener Prüfung erhält der/die Teilnehmerin das Zertifikat «Meditations-Kursleiter» (YACEP). Die 30 Std. können bei Yoga Alliance als Weiterbildung angerechnet werden (YACEP).

Kosten: CHF 1'290.-

Im Preis inbegriffen:

- **4 Wochen** Vorbereitungszeit
- **2 Gruppencalls**
- **3 Tage** Präsenzunterricht
- **Mediathek** für 1 Jahr
- Skript
- Diplom (sofern bestanden)

Daten/Location:

Die aktuellen Daten inkl. Locations findest du auf www.meditation-in-motion.ch/lehrgaenge-uebersicht



ANNA MORF

- 2022: Diplom-Ausbildung zum Stress- & Resilienz-Coach
- 2022: Reiki-Meisterin & -lehrerin
- 2019: Soul & Mindfulness Coach (Diplom-Ausbildung)
- 2019: Golden Age Coach (Diplom-Ausbildung)
- 2018: Integral Coach CIS
- 2018: Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Kung Fu Schulleiterin, 4. Duan Schwarzgurt
- 2016: Yogalehrerin E-RYT 500 (Yoga Alliance) und Yogalehrer-Ausbildnerin (RYS)
- 2014: Yogalehrerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin
- Seit 1993 regelmässige Meditationspraxis



MEDITATION IN MOTION
BE. HERE. NOW

**PRAGMATISCH,
FRÖHLICH,
NAHBAR.**



KUNDENMEINUNG



Cristina S.

"Dein Hauptanliegen für die Meditation war auch für mich als Kursteilnehmerin spürbar: ich fühlte mich rundum wohl und sehr gut aufgehoben. Eine tolle Ausbildung. Ich staune: da absolvierte ich alle Module von jeweils mehreren Stunden. Die Ausbildung war also reichhaltig und intensiv, doch es machte Spass und fühlte sich nicht nach „Arbeit“ an. Kompetent hast du uns dank deinem grossen Fachwissen Ursprünge und Theorie der vorgestellten Meditationsübungen vermittelt. Ausführlicher noch hast Du uns alles mitgegeben, was man als Kursleiterin braucht. Wie schaffe ich die idealen Rahmenbedingungen zum Meditieren? Wie platziere ich die Teilnehmer? Wie baue ich die Übungen auf? Wie leite ich an, beobachte ich, gehe ich mit Unannehmlichkeiten um? Was kann Meditation, was kann sie nicht? Natürlich folgte immer gleich die praktische Umsetzung, und dann wurde es spannend. Zu Beginn waren wir noch zurückhaltend, doch du hast uns sanft herangeführt und mit viel Charme animiert. Da durfte und wurde auch gelacht. Die Zusammenarbeit unter den Kursteilnehmerinnen war super. Wertschätzend im Umgang halfen wir uns gegenseitig, uns auf die Praxis einzulassen und das Beste aus dem Üben zusammen herauszuholen. Ein echter Aha-Moment war, als ich von meinen Kurskolleginnen zurückgemeldet bekommen habe, wie ich wirke und ich das lachend entgegennehmen konnte.

Ich bin begeistert und kann dich Anna und diese Ausbildung wärmstens empfehlen. Du hast ein feines Gespür für das Gegenüber und ein hohes Bewusstsein für die Vielschichtigkeit der Meditation. Du gehst treffend auf individuelle Schwierigkeiten und persönliche Fragen oder Wünsche ein."

LUST AUF DIE AUSBILDUNG?

Wenn dich diese Ausbildung anspricht, wenn du spürst, dass Meditation ein fester Teil deines Weges ist und wenn du bereit bist, tiefer zu gehen – dann freuen wir uns, dich auf diesem Abschnitt begleiten zu dürfen.

Erfüllst du die Anforderungen?

- mindestens 1 Jahr regelmässige Meditations-Praxis
- emotionale & mentale Stabilität
- Bereitschaft zu intensiver, regelmässiger Meditations-Praxis
- Bereitschaft zu intensiver Selbst-Reflexion
- Bereitschaft, mind. im Rahmen des Kursmoduls (erste) Meditationen zu leiten

Dann melde dich online an:

www.meditation-in-motion.ch/lehrgaenge-uebersicht



AUSBILDUNG ZUM/ZUR MEDITATIONS-
KURSLEITER/IN

MEDITATION IN MOTION

NOCH
FRAGEN?

NUR KEINE HEMMUNGEN! SCHICKE UNS EINE
E-MAIL AN [WELCOME@MEDITATION-IN-
MOTION.CH](mailto:WELCOME@MEDITATION-IN-MOTION.CH)

