

## Info-Blatt

# Meditationslehrer-Ausbildung



## INHALT

- 
1. Allgemeines

---

  2. Zielgruppe und Voraussetzungen

---

  3. Ausbildungsziel

---

  4. Lehrplan

---

  5. Ausrichtung und Dokumentation

---

  6. Abschluss

---

  7. Ausbildungsleitung

---

  8. Rahmendaten

---

  9. Kosten und Förderungen

---

  10. Orte und Termine

---

  11. Mehr Information

---



## 1. Allgemeines

[Meditation](#) zu lehren und anleiten zu können, setzt drei Dinge voraus: Wissen um die Natur des menschlichen Geistes, Kenntnis der Meditationstechniken und eine konsequente eigene Meditationspraxis. Im Laufe der [Meditationslehrerausbildung](#) werden wir uns dieses Wissen erarbeiten und einen Weg beschreiten, der unsere eigene Praxis intensiviert und uns befähigt, das Wissen und die Begeisterung an unsere Schüler weiterzugeben.

Wir werden uns die wichtigsten Meditationstechniken in Theorie und Praxis erarbeiten und du wirst lernen, einen Meditationskurs zu leiten und Meditationen zu führen. Ein wichtiger Teil der Ausbildung wird das Erarbeiten von Techniken sein, mit deren Hilfe wir Meditation im Alltag leben können. Begleitet wird die Ausbildung von einer Yogapraxis, in der wir Meditation in Bewegung üben.

Die drei Ausbildungswochenenden sind intensiv und vermitteln dir die wirksamsten

Meditations-Techniken unterschiedlicher spiritueller Traditionen. Zwischen den Ausbildungswochenenden ist jeweils mindestens ein Monat Pause, so dass Raum bleibt, die gelernten Techniken selbstständig zu üben. In Summe entsteht so eine Zeit intensiver Meditationspraxis über mehr als 3 Monate.

Dieses Konzept ermöglicht uns, den finanziellen und zeitlichen Aufwand für die Meditationslehrer-Ausbildung überschaubar zu halten. Dies ist uns als Yoga-Akademie ein Anliegen, denn es ist Teil unserer Vision, die Meditation möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Das vorliegende Infoblatt gibt dir einen Einblick in Wesen, Ablauf, Lehrziel, Lehrplan, Prüfungsform und weitere organisatorische Aspekte der [Weiterbildung zum/zur Meditationslehrer/in](#). Für Fragen steht unser [Ausbildungsbüro](#) gern zur Verfügung (Details siehe Fußbereich bzw. letzte Seite).

## 2. Zielgruppe und Voraussetzungen

### Zielgruppe

Die [Meditationslehrerausbildung](#) wendet sich an alle Menschen, die

- in ihrer persönlichen spirituellen Praxis tiefer in die Meditation vordringen und die Zusammenhänge Geist – Psyche – Meditation verstehen wollen;
- die Techniken, Möglichkeiten und Wirkungen der Meditation an andere Menschen weitergeben wollen;

- in ihrer beruflichen Tätigkeit das Potential der Meditation einsetzen wollen.
- Weiters ist diese Ausbildung auch für Yogalehrer hervorragend als Weiterbildung geeignet.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme an dieser Ausbildung setzt ernsthaftes Interesse an intensiver Meditationspraxis voraus. Idealerweise bringst du bereits einige Erfahrung in Yoga und / oder Meditation mit.



### 3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Die Hauptziele der [Meditationslehrerausbildung](#) richten sich auf zwei Bereiche: Auf deine persönliche Meditationspraxis und darauf, die Kompetenz zu vermitteln, andere Menschen in die Meditation einzuführen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- deine eigene Meditationspraxis vertieft und intensiviert haben;
- eventuelle Widerstände überwunden haben, täglich zu meditieren;
- eine klares und fundiertes Verständnis dafür haben, was Meditation ist (und was Meditation nicht ist);
- Meditation so an andere vermitteln können, dass auch sie den Zugang zu diesem wunderbaren Weg finden;
- über 30 Meditationstechniken in Theorie und Praxis kennen;
- alles an Werkzeug haben, was du brauchst, um deinen Weg selbstständig weiterzugehen, denn diese Ausbildung führt an kein Ziel, sondern ist der Beginn einer lebenslangen Reise.

### 4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der [Meditationslehrerausbildung](#) umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer umfassenden Ausbildung im Bereich der Meditation. Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Übungs- und Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten. Die reine Unterrichtszeit beträgt insgesamt 60 Stunden.

Bereich	Stunden	Inhalte
Einführung und Theorie	20	Die sieben Aspekte der Meditation Wieso brauchen wir Meditation? Die inneren und äußeren Voraussetzungen Formelle Praxis und Alltagspraxis Einfluss der Meditation auf die Gesundheit Aufbau und Gestaltung von Meditationskursen Kursaufbau und Unterrichtsdidaktik
Persönliche Entwicklung	10	Deinen individuellen Weg finden Die „Erforschung“ als Weg der Selbsterkenntnis Lehrprobe



Praxis	30	Grundlegende Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen (Sitz- und Gehmeditation, OSHO Meditationen, Achtsamkeitsmeditationen, <a href="#">Metta-Meditation</a> , Tonglen, Offenes Gewahrsein...)
<b>Gesamt</b>	<b>75</b>	

## 5. Ausrichtung und Dokumentation

Meditation kann – je nach Tradition – unterschiedlich definiert werden. Im Rahmen dieser Ausbildung nutzen wir die Meditation, um in Kontakt mit unserem „grundlegenden Gutsein“ zu kommen – den Qualitäten, die in jedem Menschen vorhanden sind. Zu ihnen zählen die Fähigkeit, präsent und offen zu sein, Kontakt zur inneren Führung zu haben und mit der uns innewohnenden Güte und dem Mitgefühl verbunden zu sein. Die Meditation bietet uns einen geschützten Rahmen, um diese Qualitäten in uns zu entdecken und sie immer mehr in unseren Alltag mitzunehmen.

Der zweite Schwerpunkt dieser Ausbildung besteht darin, zu lernen, wie wir andere Menschen auf diesem Weg unterstützen können. Um jeden Menschen dort abholen zu können, wo er steht, erarbeiten wir uns eine Vielzahl unterschiedlicher Meditationstechniken aus verschiedenen Traditionen.

### Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch ein umfassendes, gebundenes Skriptum im Umfang von 120 Seiten begleitet.

## 6. Abschlussprüfung

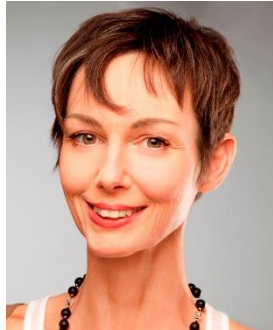
Jeder Ausbildungsteilnehmer gibt eine Lehrprobe zu einem vorgegebenen Thema. Dies ermöglicht es, das Anleiten von Meditationen in einem geschützten Rahmen zu üben. Diese Lehrprobe ist eine Gelegenheit, sich tief mit einem bestimmten Thema zu befassen und das in der Ausbildung Gelernte in die Praxis umzusetzen. Dies verleiht die Sicherheit, Meditationen in der Gruppe anleiten zu können.

Nach bestandener Abschlussprüfung wird im Rahmen der Ausbildungs-Abschlussfeier das Zertifikat „Meditations-Lehrer/in“ übergeben.

Die [Qualität](#) dieser Ausbildung, der Ausbildungsleiterin, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entspricht den Anforderungen von ÖCERT und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

## 7. Ausbildungsleitung

**Dr. Gilda Wüst** ist therapeutische Yogalehrerin und Meditationslehrerin. Sie konzipierte und leitet mit großer Freude unsere Meditationslehrer-Ausbildungen.



*„Menschen in Meditation zu unterrichten schenkt mir die Möglichkeit, meine Arbeit mit dem zu verbinden, wofür ich lebe. Jeder Vortrag, jede gemeinsame Meditation, jedes Gespräch mit meinen Teilnehmern lässt mich ein wenig mehr begreifen, wie weit Meditation reicht. Und es bereitet mir große Freude, die Begeisterung für die Meditation an andere weiterzugeben.“*

## 8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten der [Meditationslehrausbildung](#).

### Ausbildungsumfang

60 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 15 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 75 Stunden. Die Dauer der Ausbildung beträgt im Allgemeinen ca 3 Monate.

### Ausbildungsformat

Es gibt zwei Ausbildungsformate:

1. Wochenend-Ausbildung mit 3 Wochenenden, Freitag bis Sonntag;
2. Online-Format: Hier finden im Zeitraum von ca einem halben Jahr wöchentliche Ausbildungseinheiten statt. Die Inhalte der Ausbildung werden in kleinen „Portionen“ vermittelt und geübt; zugleich ist zwischen den Ausbildungseinheiten

ausreichend Zeit, das Gelernte selbstständig zu praktizieren. Dieses Konzept erfordert etwas mehr Eigenverantwortung, ermöglicht dabei aber, tiefer in die Materie einzutauchen.

Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/meditation/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

### Die Ausbildungsgruppe

Die Größe der Ausbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess.



## 9. Kosten und Förderungen

### Kosten

Die Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 1.080,-. Für die Online-Ausbildung gilt ein reduzierter Preis von € 960,-

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

### Förderungen

Die [Yoga-Akademie Austria](https://www.yogaakademieaustria.com/) wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenen-

bildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, in dem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/>

## 10. Orte und Termine

Es finden derzeit (2025) jährlich 6 - 8 Ausbildungslehrgänge in Österreich an verschiedenen Orten sowie online statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/meditation/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>

## 11. Mehr Information

### Ausbildungs-Büro



Martina Ringhofer von unserem Ausbildungsbüro beantwortet gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:

[office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

0664-211 6039 (Mo-Fr, 8 – 11 Uhr)

Ausgabe 1.03 vom 2024-12-16