

## LEHRER\*IN FÜR MEDITATION, ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG



### DAS BESTE AUS WESTLICHEN UND FERNÖSTLICHEN METHODEN IN EINER AUSBILDUNG!

Du möchtest Dich persönlich weiterentwickeln, zahlreiche unterschiedliche Methoden und Techniken fundiert üben und lernen, wie Du dieses Wissen und Deine Erfahrungen an andere Menschen weitergeben kannst. Dann bist Du bei dieser Ausbildung genau richtig, denn sie geht in die Tiefe! Über einen Zeitraum von circa einem Jahr wirst Du ein theoretisches Grundwissen zu allen Themenbereichen erhalten und aus den unterschiedlichsten Traditionen Praktiken kennenlernen und üben. Du wirst mehr über Dich persönlich herausfinden, Deinen eigenen Weg deutlich erkennen und alle Tools bekommen, um selbst Meditation, Achtsamkeit und Entspannung anzubieten. Jede der Ausbildungsleiter\*innen bringt seine Expertise sowie eine eigene jahrzehntelange Praxis mit und Du lernst in einer Mischung aus umfangreichen Präsenzstunden, online Stunden, Exkursionen, Gastlehrern sowie über den Zugang zu einer online Lernplattform, auf der Dir während der ausbildungsfreien Zeit zahlreiche Audios und Videos Deiner Lehrer\*innen sowie vertiefendes Zusatzmaterial zur Verfügung steht. Die Ausbildung steht allen Menschen offen, die schon eine eigene Meditationspraxis mitbringen. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung bist Du **„Lehrer\*in für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung“** und kannst Dein Angebot in Gruppen oder Einzelsettings anbieten. Die Ausbildung ist nach den Richtlinien der international anerkannten Yoga Alliance zertifiziert.

## STUNDENAUSMASS

### 160 Stunden in Präsenz

- # 60 h live
- # 30 h online
- # 50 h Intensivwoche
- # 20 h Exkursion / Teilnahme an externen Meditationen
- viele Stunden der eigenen Praxis und Transformation**

Vorangehende Meditations-Erfahrung empfehlenswert.

## LIVE

- # 10 live Termine in Wiener Neustadt
- # 06 tägige Intensivwoche im BergZendo, Hohe Wand
- # 04 Exkursionen / Ausflüge in Niederösterreich und Wien

## ONLINE

- # 10 online live Termine
- # Zugang zur exklusiven Lernplattform mit Audios und Videos Deines Ausbildungsteams sowie Zusatzmaterial

## ALLE TERMINE IM ÜBERBLICK

**10 live Termine 2023**  
**sonntags, jeweils 09:00 - 16:00**  
YogaLounge, Wiener Neustadt

- # 26. März
- # 16. April
- # 30. April
- # 25. Juni
- # 02. Juli
- # 27. August
- # 17. September
- # 08. Oktober
- # 26. November
- # 17. Dezember

**6 tägige Intensivwoche im BergZendo**  
im Naturpark Hohe Wand,  
Am Almfrieden 87, 2724 Stollhof  
# 31.10. – 05.11.2023



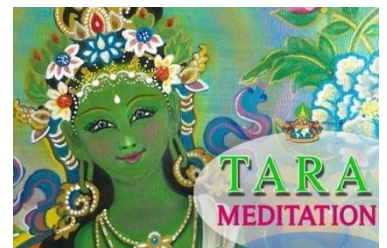
**Exkursion zum Friedensstupa**  
Wallner-Vetter Gasse  
3484 Grafenwörth  
# 27. Mai 2023



**5 online live Termine**  
**jeweils 17:00 - 20:00**  
**mit Shakiri**

- # 12. Mai
- # 23. Mai
- # 23. Juni
- # 04. Oktober
- # 05. Dezember

**Gemeinsame Meditation und Puja im tibetisch-buddhistischen Zentrum Wien**  
Termine werden noch vereinbart



**5 online live Termine  
jeweils 17:00 - 20:00  
mit Madlen**

- # 21. April
- # 05. Mai
- # 16. Juni
- # 08. September
- # 20. Oktober

**Exkursion zu einem Dominikaner-Kloster**

Ein Tag mit den Nonnen in  
Kirchberg am Wechsel  
# 01. Juli 2023



Es besteht die Möglichkeit, einzelne Termine aufzuzeichnen bzw. live zu streamen, falls Du einmal aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen kannst!

**KOSTEN**

Gesamtkosten: € 2900,- Early Bird bei Anmeldung bis 31.10.2022 € 2750,-  
Anzahlung von € 900,- / 750,- und Restzahlung von € 2000,- oder Ratenzahlung in 10  
Monatsraten a € 200,- (März-Dezember).

Enthalten:

- # das gesamte Ausbildungsprogramm
- # umfangreiche Skripten und Unterlagen
- # Zugang zu Lernplattform mit zusätzlichem Material
- # Unterbringung und Verpflegung während der Intensivwoche

Nicht enthalten:

- # Reisekosten zur Intensivwoche im BergZendo und zu den Exkursionen und Ausflügen.
- # Verpflegung während der 10 live Seminartage und der Ausflugsstage
- # EZ im BergZendo ist extra buchbar

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Die Ausbildungsplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

**DEIN AUSBILDUNGSTEAM**

**Madlen Kraus** ist Yogalehrerin aus Leidenschaft. Begonnen hat sie ihren Yogaweg 2002 und nach vielen intensiven Ausbildungen und eigener Praxis gibt sie dieses tolle Lebenskonzept an andere weiter. Seit 2015 leitet sie die YogaLounge in Wiener Neustadt und bildet inzwischen auch selbst Yogalehrer\*innen aus. Für Madlen ist ein großer Bereich, wenn nicht sogar die Essenz des Yoga, die Meditation und so hat sie selbst eine umfassende eigene Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungspraxis. Madlen zeigt Dir, alle im Yoga beheimateten Möglichkeiten für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung. Seit Februar 2021 lässt sie sich zum Life Trust Coach bei Veit Lindau ausbilden, um sich noch einmal ganz intensiv mit ihren eigenen



Lebensthemen auseinanderzusetzen. Veit Lindau hat mir die moderne Spiritualität näher gebracht und mir lebensnahe Konzepte und Möglichkeiten vermittelt, altes Wissen modern und lebensaktuell für mich zu nutzen. Meditation ist in meinen Augen ein Prozess der



Selbsterfahrung und ich möchte Dich gerne auf diesem Weg begleiten, eine bessere Version von Dir selbst zu werden, um dann deine eigenen Erfahrungen auch an andere Menschen weiterzugeben. Weiters zeigt sie Dir, wie Du Dein Wissen professionell an Interessierte bringst und sie zeigt Dir die Welt des Marketings, der Stimmpräsenz sowie auch Organisatorisches wie Steuer und Finanz, damit Du mit dieser Ausbildung erfolgreich selbstständig werden kannst. Mehr Infos: [www.yogalounge-wn.at](http://www.yogalounge-wn.at)

**Mag. phil. Shakiri Juen** ist seit vielen Jahren als Kursleiterin tätig und gibt ihr Wissen in zahlreichen Ausbildungen (Yoga-, Ayurveda-, Selbstfürsorge- und Meditationsleiter-Ausbildungen) und in eigenen Lehrgängen (Yoga-Philosophie, Sagenhafte Asanas, Sanskrit School) weiter. Seit ihrer frühesten Kindheit reiste Shakiri mit ihren Eltern regelmäßig nach Indien und sie hat dort unterschiedliche Meditationsarten, Yoga, klassische Mantra Rezitation und Mantra-Singen, Schreib- und Klang-Meditationen sowie bewegte Meditationen gelernt. Später studierte sie Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde, um sich noch mehr in die Sprache, Philosophie, Kultur etc. zu vertiefen. Zahlreiche Pilger- und Studienreisen führten sie immer wieder nach Indien und auch nach Sri Lanka zu verschiedenen heiligen Stätten und Lehrer\*innen. Dabei hat sie die wichtigsten Pilgerorte und historischen Stätten des Hinduismus und Buddhismus besucht und in mehreren Ashrams, Klöstern und Tempeln sehr viel Zeit verbracht. Shakiri leitet zudem eigene Yoga-Indien-Reisen, Meditationskurse (live und online) und sie hat 2020 Meditationen in Europas größtem Friedens-Stupa (Niederösterreich) geführt.



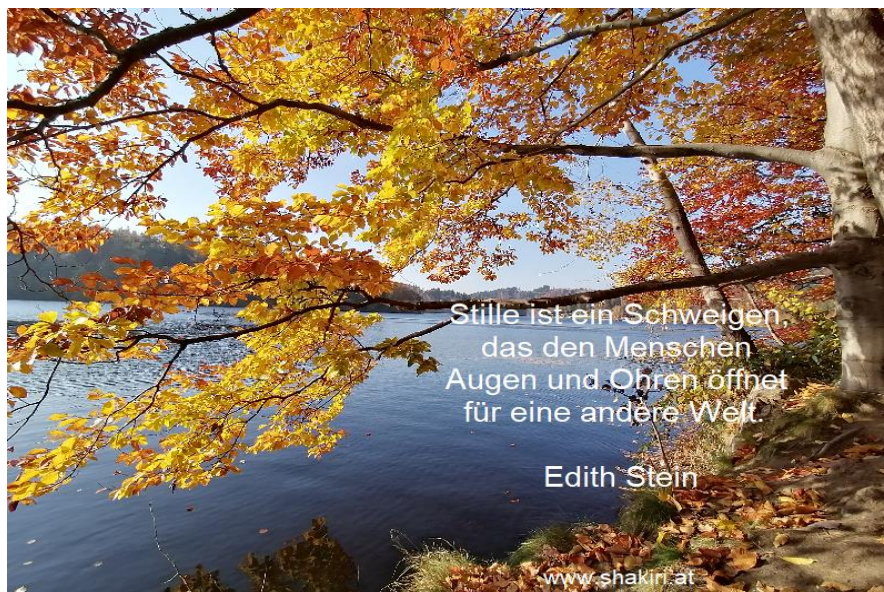
Die eigene Praxis der Meditation und Achtsamkeit wurde seit ihrer frühesten Kindheit gefördert, sie nahm an zahlreichen Kursen, Ausbildungen und Einweihungen (tibetischen Buddhismus) teil und kann auf eine jahrzehntelange, durchgängige Praxis zurückschauen. Dennoch ist das Spektrum der Techniken, die sie vermittelt undogmatisch, denn sie praktiziert nicht gemäß einer bestimmten Traditionslinie. Meditation bedeutet für sie innere Freiheit, Transformation und das in Kontakt treten mit der eigenen, innewohnenden Weisheit - unserem eigentlichem Wesenskern. Auf diesem Weg nach Innen durch vielfältige Methoden der Meditation, Achtsamkeit und Entspannung wird sie durchführen und Dich auf Deinem Weg begleiten. Mehr Infos: [www.shakiri.at](http://www.shakiri.at)

**Mag. Dennis Johnson** ist Kursleiter für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Er unterstützt Menschen dabei, ihre gegenwärtige Erfahrung mit mehr Gelassenheit zu akzeptieren, sich selbst in schwierigen Zeiten mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, und das Gute im Leben bewusster aufzunehmen.

Nach einem Studienabschluss der Tibet- und Buddhismuskunde und langjähriger beruflicher Tätigkeit als Bibliothekar, Übersetzer und Dolmetscher hat Dennis zahlreiche Fortbildungen in diversen achtsamkeitsbasierten, psychosozialen und psychotherapeutischen Verfahren belegt. Er war als Forschungsassistent am Oxford Mindfulness Centre tätig und hat bei der Windhorse Gesellschaft als soziotherapeutischer Begleiter mit Menschen in psychischen Krisen gearbeitet. Neben seiner Kursleitertätigkeit ist Dennis als Dozent am Hochschullehrgang "Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen" an der KPH Wien/Krems aktiv. Mehr Infos: [dennis-johnson.com](http://dennis-johnson.com)

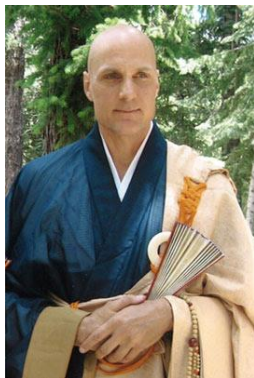


## WIR FREUEN UNS, EUCH UNSER WISSEN UND UNSERE ERFAHRUNGEN WEITERZUGEBEN!



## ZUSÄTZLICHE LEHRER\*INNEN

Im Rahmen dieser Ausbildung wirst Du auch noch von weiteren Lehrern inspiriert!



1.) Bei der Intensivwoche erfährst Du alles rund um den Zen Buddhismus und die Zen Praxis vom angesehenen **Zen-Lehrer Seigaku Kigen Ekeson Osho** und Du praktizierst mit ihm einen Tag lang im BergZendo.

2.) Im Rahmen unserer Tagesexkursion zum Friedensstupa im Weinviertel, NÖ, praktizierst Du gemeinsam mit dem **koreanischen Mönch Bop Jon Sunim Tenzin Tharchin** Meditation und Achtsamkeit. Im Anschluss gibt es Unterweisungen zu Buddha, seinem Leben und dem koreanischen Buddhismus. Shakiri gestaltet den

restlichen Tag mit buddhistischen Praktiken, einer Führung mit allem Wissenswertem zum Stupa, Storytelling zu Buddha's Leben und Facts zu den verschiedenen buddhistischen Traditionen.



3.) Des Weiteren besuchen wir das tibetisch-buddhistische Zentrum in Wien (**Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum**). Wir nehmen an einer Puja (Opfergaben-Ritual) teil, bei der Du die tibetische Praxis - Gebete, Rezitationen, Meditation, Ritual etc. - kennlernst, wobei die Praxis nicht nur für Dich, sondern für alle Wesen durchgeführt wird. Zudem werden wir an einer geführten tibetischen Meditation - Meditation zur grünen Tara - teilnehmen. Die Termine dafür werden gemeinsam vereinbart.



4.) Ein Tagesausflug führt uns in das **Nonnenkloster der Dominikaner** in Kirchberg am Wechsel. Wir werden diesen besonderen Tag mit den Nonnen verbringen: morgens und abends mit ihnen beten und meditieren, Einblicke in ihre Form der Kontemplation erhalten, das Leben im Kloster live kennenlernen, gemeinsam essen etc.

## INHALTE DER AUSBILDUNG

### MEDITATION

- # Allgemeines zur Meditation
- # Die Entwicklungsgeschichte der Meditation
- # Meditation in den Weltreligionen
- # Meditation, Wissenschaft und Forschung
- # Zahlreiche bewegte Meditationstechniken: Qui Gong, Zentrierungsübungen, Gehmeditation, Yoga etc.
- # Aktive Meditation (modern & traditionell)
- # Meditation und Atmung bzw. Atemtechniken
- # Meditation mit Klängen
- # Meditation mit Mantren (indisch, buddhistisch, christlich)
- # Meditation und Yoga
- # Meditation als Selbsterfahrung, um sich mit den eigenen Lebensthemen zu befassen
- # geführte Meditation / Trance
- # Vipassana Meditation
- # Meditation mit Gegenständen
- # Meditation mit den Cakren
- # Meditation mit Mudras (Handgesten)
- # Licht-Meditation
- # Meditation mit Bildern
- # kontemplative Schreib-Meditation
- # Zen Meditation: ZaZen und Kinhin
- # Schweigemeditation
- # Begegnung mit der Vergänglichkeit / Beschäftigung mit dem Tod  
uvm.

### ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

- # wissenschaftlichen Hintergründe
- # achtsamkeitsbasierte Verfahren
- # kontemplative Übungen zur Schulung und Entfaltung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- # Gewohnheitsmuster erkennen und die Qualität der Achtsamkeit erfahren
- # Möglichkeiten des Hinwendens zum Gegenwärtigen
- # Stressbewältigung durch Achtsamkeit - mindfulness-based stress reduction
- # konstruktiverer Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen
- # Die Kultivierung des Gegenteils  
uvm.



## **ENTSPANNUNG**

- # Stress versus Entspannung
- # wissenschaftliche Hintergründe
- # Zahlreiche Techniken wie Progressive Muskelentspannung, Bodyscan uvm.
- # Imaginationsreisen
- # Fantasiereisen
- # Yoga Nidra
- # Yin Yoga
- # Entspannung mit Klängen
- # Klang-Reisen
- # entspannende Techniken aus dem Ayurveda uvm.

## **TRANSFORMATION**

- # Dein persönlicher Weg - Deine persönliche Praxis finden
- # Persönliche Auseinandersetzung mit Dir Selbst und den jeweiligen Themen
- # Die Ausbildungsleiter Madlen und Shakiri stehen Dir persönlich während der gesamten Ausbildung zur Seite. Falls Du Fragen hast oder persönliche Thematiken aufkommen sind sie für Dich da.
- # In jedem Augenblick eine Einladung zur kontemplativen Praxis und der Vertiefung unserer innewohnenden Ressourcen sehen lernen.
- # Im Hier und Jetzt leben – Selbsterfahrung

## **ERFAHRUNGSUSTAUSCH**

- # Ganz wichtig ist uns der Austausch in der Gruppe während der Präsenzzeit sowie während der gesamten Ausbildungsdauer.

## **DIDAKTIK UND AUFBAU**

- # Aufbau von Unterrichtseinheiten
- # Den Einheiten Struktur und Sinn geben
- # Didaktische Methoden für das Unterrichten
- # Deine Stimme kennenlernen: Stimmtraining

## **RECHTLICHES HINTERGRUNDWISSEN**

- # Rechtliches zum Aufbau eines eigenen Kursangebots
- # Steuer und Finanz
- # Marketing



## ABSCHLUSS DER AUSBILDUNG

Um die Ausbildung erfolgreich abzuschließen, bitten wir Dich bei den Terminen anwesend zu sein – wenn es Dir aus persönlichen Gründen einmal nicht möglich ist teilzunehmen, zeichnen wir gerne einzelne Termine auf bzw. streamen live. Zudem sollst Du im Rahmen der Ausbildung Hausübungen und kurze Lehrproben in Meditation, Achtsamkeit und zu Entspannungstechniken vorbereiten und in der Ausbildungsgruppe anleiten.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Ausbildung bist Du **„Lehrer\*in für Meditation, Achtsamkeit und Entspannung“** und kannst Dein Angebot in Gruppen oder Einzelsettings anbieten. Die Ausbildung ist nach den Richtlinien der international anerkannten Yoga Alliance zertifiziert.

## BERATUNG RUND UM DIE AUSBILDUNG

Gerne jederzeit persönlich! Oder nutze die Gelegenheit uns im Rahmen eines Info-Abends kennenzulernen!

Shakiri: info@shakiri.at, 0664 / 9115441

Madlen: madlen@yogalounge-wn.at, 0650 / 5201350