



Ausbildung zum/r

# Meditations- lehrer/in

in Köln und  
Steinfurt (Münsterland)

zur Leitung von Vorträgen,  
Tagesseminaren,  
5-Tages-Retreats und  
8-10-Wochen-Kursen  
mit Möglichkeit der  
Krankenkassenzertifizierung



Ausbildung zum Meditationslehrer bedeutet:

- Intensive Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Erwerb der Kompetenz, Meditation und Achtsamkeitsübungen anzuleiten
- Umfangreiches Wissen über die Philosophie der Meditation
- Die Möglichkeit mittels Meditation und Achtsamkeit therapeutisch und präventiv mit Gruppen oder Einzelkunden zu arbeiten.

Meditation gehört seit jeher in allen Kulturen dieser Welt zu den wichtigsten Praktiken der spirituellen Entwicklung des einzelnen Menschen. Seit der wissenschaftlichen Erforschung gilt die Meditation als eine der wichtigsten Methoden moderner Therapieformen im Hinblick auf Stresserkrankungen und psychosomatischen Erkrankungen.

Laut neuester Forschung gehören Meditation und Achtsamkeit auch zu den effektivsten Übungspraktiken für körperliche und seelische Gesundheit, Stressreduktion und innerer Zufriedenheit. Amerikanische Gesundheitsinstitute finanzieren derzeit mehr als 50 Studien, in denen Achtsamkeit- und Meditations-techniken untersucht werden, um deren therapeutische Wirkung gegen Stress, Suchtverhalten, Depression oder andere Ängste zu erforschen. Eine ähnliche Entwicklung findet derzeit in Europa statt. Auslöser hierfür ist u.a. die Erkenntnis des Prinzips der Neuroplastizität des Gehirns. Die Neurologie hat erkannt, dass das Gehirn in der Lage ist, sich durch mentales Training, insbesondere durch Meditation, selbst zu verändern, neue Schaltkreise zu bilden und sogar neue Gehirnschubstanz zu bilden.

# Ausbildungsbeschreibung

## Wissenschaftlich belegter Nutzen von Meditation:

### Meditation stärkt die physische Gesundheit durch

- Reduzierung von Bluthochdruck
- schnellere Erholung von Krankheiten, etwa Herzerkrankungen
- Stärkung des Immunsystems

### Meditation stärkt die psychische Gesundheit durch

- zur Ruhe kommen der Gedanken
- Minimierung von Stressreaktionen
- Reduzierung von Angstzuständen
- Prävention von Burnout und Depression
- Reduzierung von Schlafstörungen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der emotionalen Intelligenz und des Einfühlungsvermögens

### Meditation verbessert die Lebensqualität durch

- Vermittlung einer positiven und dynamischen Lebenseinstellung
- mehr Gelassenheit und Belastbarkeit
- Steigerung der Lebensfreude
- Erleben von Sinnhaftigkeit
- Erfahrung der eigenen Selbstwirksamkeit

### Meditation verbessert die kognitiven Fähigkeiten durch

- Wachstum der Gehirns substanz
- Zunahme genereller Bewusstheit und Präsenz,
- Schärfung der Wahrnehmung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Quelle: <http://www.unity-training.de/wissenschaft/meditation-und-achtsamkeit-in-der-medizin/>

## Ziel der Ausbildung

Die Meditationslehrer-Ausbildung bei Unity-Training gibt einen umfassenden Überblick über verschiedene östliche (und westliche) Meditationstraditionen, und -Praxiswege und zeigt, wie wir diese intelligenten und altbewährten Techniken des Geistesstrainings in unserer heutigen Welt mitten im Leben für uns selbst nutzen und sie an andere Menschen weitergeben können.

Die Ausbildung ist eine umfassende Weiterbildung für Yogalehrer, Trainer, Coaches, Therapeuten, Ärzte, Psychologen und Führungskräfte in östlicher Philosophie und Spiritualität zum Zweck des Beginns oder der Vertiefung einer eigenen meditativen Praxis sowie zur therapeutischen und präventiven Anwendung in der Arbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen.

## Modul 1

### Ausbildung zum Kursleiter Meditation und Achtsamkeit

- Meditationspraxis aus der Yoga-Tradition: Chakra-Meditation, Meditation mit Licht und Ton, Visualisierung, Bedeutung und Meditation mit der Silbe Om
- Sanfte und achtsame Yogapraxis / Praxis des Pranayama (Atemtechnik des Yoga)
- Die Yoga-Sutras und der Stufenweg der Meditationserfahrung
- Patanjalis 10 Regeln der Lebensfreude
- Die Bhagavad-Gita: Meditation im täglichen Leben
- Die Spiritualität der Upanishaden
- Bhakti-Yoga: Kirtan (Mantra-Chanting) und Mantra-Meditation
- Die spirituelle Bedeutung der hinduistischen Götter
- Moderne Meditation und Hirnforschung, Stand der Wissenschaft
- Meditation und Achtsamkeit als Therapie
- Die integrale Spiritualität nach Ken Wilber
- Christliche Meditationspraxis, die Spiritualität der Evangelien, christliche Mystik
- Praxis der Achtsamkeit im täglichen Leben
- Praxis buddhistischer Meditation: Atemmeditation, Vipassana-Meditation (Beobachtung der inneren Prozesse), Metta-Meditation (Mitgefühl und liebende Güte)
- Praxis des Zen: Zazen (Sitzmeditation), Kinhin (Geh-Meditation), Koan (Aphorismen) und Haiku (Zen-Gedichte)
- Das Leben und die Lehren des Buddha - die 4 edlen Wahrheiten und der achtfache Pfad
- Aufbau eines 8- und 10-wöchigen Meditationskurses, Aufbau eines Achtsamkeitstages, Aufbau eines 3- und 5-tägigen Meditations-Retreats
- Prüfung und Zertifikatsübergabe (Kursleiter Meditation und Achtsamkeit)

## Modul 2

### Intensiv-Praxis-Retreat im Schweigen

Der 2. Teil der Meditationslehrer-Ausbildung ist ein Intensiv-Praxis-Retreat im Schweigen im Seminarhaus Karneol im Münsterland.

## Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung, Mindestalter 28 Jahre, regelmäßige Meditationspraxis, Berufsausbildung als Yogalehrer, Therapeut, Arzt, Psychologe, Trainer, Coach oder Erfahrung als Führungskraft.

Jeder Teilnehmer erhält Übungsmaterialien und die Unterrichtsstruktur für diverse Seminar-möglichkeiten vom 90-Minuten-Vortrag über ein 1-, 2-, oder 3-Tages-Seminar, bis hin zu einem 8- oder 10-Wochen-Kurs.

## Modul 1 (125 UE)

- 7 Termine, Donnerstag und Freitag jeweils von 10-18 Uhr:

26./27.09.2019  
21./22.11.2019  
12./13.12.2019  
23./24.01.2020  
20./21.02.2020  
10./11.10. 2019

### Ablauf eines Ausbildungstages:

10.00 - 10.30 Meditation  
10.30 - 11.30 Workshop (1,0 h)  
11.45 - 13.15 Workshop (1,5h)  
13.15 - 14.45 Mittagspause  
14.45 - 16.15 Workshop (1,5h)  
16.30 - 18.00 Yogastunde (1,5h)



## Preis

2300 Euro oder 7 Monatsraten à 350 Euro.

Unity-Training-Yogalehrer erhalten 10 % Rabatt auf den Gesamtbetrag.

## Unterrichtseinheiten

Die Ausbildung zertifiziert 125 Unterrichtseinheiten (à 45 Min.)

## Zertifikat

Voraussetzung ist der Besuch von mindestens 85% der Unterrichtseinheiten. Damit erhält der Teilnehmer/ die Teilnehmerin das Zertifikat „Kursleiter Meditation und Achtsamkeit (UT)“.

## Modul 2 (50 UE)

### ● Praxis-Retreat im Schweigen „Enjoy the Silence“

Der 2. Teil der Meditationslehrer-Ausbildung ist ein Intensiv-Praxis-Retreat im Schweigen im Seminarhaus Karneol im Münsterland.

Termin: 29.03. - 03.04.2020

(Anreise: 29.03. 17-18 Uhr, Abreise: 03.04. ab 13.30 Uhr)

Tauche vollständig ein in die Tiefe der Meditation und erlebe die Kraft der Stille. In dieser Intensiv-Woche wirst du täglich sowohl Sitzmeditation als auch Gehmeditation, Meditation in Bewegung (Yoga) und Bhakti-Yoga (Kirtan/Chant) praktizieren.

Eine Erfahrung, die dein Leben verändern kann. Der erfahrene Meditationslehrer und ehemalige Mönch Florian Heinzmann wird dich gemeinsam mit Nicole Roewers durch diese Woche führen. Hier geht es nur um dich, deine Praxis, deine Gesundheit, deine körperliche und mentale Fitness und deine Lebensfreude. Ohne Telefon und Internet. In einem der schönsten Seminarhäuser Deutschlands.

Retreat Inhalte sind unter anderem

- das Ankommen im Hier und Jetzt: Sieh die Welt mit neuen Augen
- Achtsamkeit mit dir selbst: Beobachten des Körpers, des Atems, der Gefühle und Gedanken
- die Revolution des Herzens durch die Meditation auf liebende Güte und Mitgefühl
- individuelles Meditationscoaching mit Mantraweihe (Diksha)

## Preis

Der Betrag enthält Unterkunft, Vollpension, alle Workshops, Meditationen und Yogastunden.

halbes Doppelzimmer (DZ): 980 Euro

Einzelzimmer (EZ): 1080 Euro

## Zertifikat

Bei Besuch beider Module erhält die Teilnehmerin/ der Teilnehmer das Zertifikat „Meditationslehrer (UT 175 UE)“

## Unity Training Studio

Die Ausbildung findet in unserem schönen, lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse mit großer Dachterasse und Blick über Köln statt. Zentral gelegen direkt am Ebertplatz.

Unity Training, Ebertplatz 9, 50668 Köln  
[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de), [info@unity-training.de](mailto:info@unity-training.de)  
0221-99558126, 0172-2748925



So findest du zu uns

## Anfahrt mit dem Zug

Fahre bis Köln-Hauptbahnhof und steige dort in die U-Bahn: U16 Richtung Niehl/Sebastianstraße oder U18 Richtung Buchheim/Herler Straße. Erste Station Ebertplatz aussteigen. Den U-Bahnhof in Fahrtrichtung verlassen. Ebertplatz 9 befindet sich im Eckhaus zur Neusser Straße neben der Commerzbank.

## Anfahrt mit dem Auto

Aus Richtung Nord / West:

A57/Neuss Richtung Köln-Zentrum, am Ende der Autobahn auf der linken Spur einordnen und dieser bis zur Ampel folgen. Jetzt die innere Kanalstraße bis zur zweiten großen Kreuzung weiterfahren und hier in die Neusser Straße rechts abbiegen. Hier ein Stück in Richtung Ebertplatz weiterfahren und parken oder weiter zum Theodor-Heuss-Ring in Richtung Rhein fahren. Hier gibt es genügend Parkplätze.

Aus Richtung Ost:.

A4/Olpe bis Kreuz Köln-Ost, dann Richtung Zoobrücke/Köln-Zentrum. Dieser Straße über die Zoobrücke folgen. Sie sind jetzt auf der inneren Kanalstraße. Hier die erste Möglichkeit links in die Niehler Straße abbiegen und nach der Kirche links in die Neusser Straße abbiegen. Hier ein Stück in Richtung Ebertplatz weiterfahren und parken oder weiter zum Theodor-Heuss-Ring in Richtung Rhein fahren. Hier gibt es genügend Parkplätze.

Aus Richtung Süd:

A1 Euskirchen bis zur A57. Dann siehe „aus Richtung Nord“.

A3 Frankfurt bis zum Kreuz Köln Ost. Dann siehe „aus Richtung Ost“.

A555 Bonn - bis zum Bonner Verteiler (großer Kreisverkehr). Hier rechts auf die B51 in Richtung Köln Süd/Bayenthal bis zum Rhein. Auf der B51 bleiben, links in Richtung Köln-Zentrum, immer geradeaus bis zum „Restaurant Die Bastei“ (gelber runder Pavillon direkt am Rhein). Hier links auf die B9 Theodor-Heuss-Ring. Parke auf dem Theodor-Heuss-Ring, wenn du links den kleinen See siehst.

## Parken

Auf der Neusser Straße und dem Theodor-Heuss-Ring (rechts oder links vom See – siehe Karte) gibt es im Regelfall genügend freie Parkplätze. Diese sind, wie in der gesamten Innenstadt, kostenpflichtig. Auf dem Theodor-Heuss-Ring kostet der Tagessatz allerdings nur 4 Euro.



## Tagungshaus Karneol – Der Edelstein unter den Tagungshäusern

Das Seminarhaus Karneol liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland.

Das Tagungszentrum umfasst neben dem Haupthaus zwei kleine Fachwerkkotten und eine Remise, die sich um einen idyllischen Innenhof gruppieren, der im Sommer zum Essen einlädt.

Die Gebäude wurden im westfälischen Fachwerkstil des 19. Jahrhunderts (heller Sandstein und dunkles Eichenholz) errichtet und gewinnen ihren besonderen Charakter durch die stilvolle und wohnliche Innengestaltung.

Tagungshaus Karneol  
Sellen 2  
48565 Steinfurt  
Telefon: 02551 - 80572  
E-Mail: [mail@tagungshaus-karneol.de](mailto:mail@tagungshaus-karneol.de)



So findest du ins Tagungshaus

## Anfahrt mit dem Zug

Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444)

## Anfahrt mit dem Auto

(Bitte fahre nach dieser Anfahrtsbeschreibung und verlasse dich nicht auf dein Navigationssystem – es könnte sonst in Ochtrup enden...!)

- fahre die A1 bis zum Kreuz Münster Nord
- nehme dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54)
- fahre auf der B54 und nimm die Abfahrt „Burgsteinfurt / Bagno“
- halte dich rechts Richtung Burgsteinfurt
- folge dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung „Fachhochschule“, diese ist ausgeschildert! (weißes Schild)

Die FH liegt an der „Stegerwaldstraße“!

Dort biege hinter der FH links in den „Flögemannsesch“ und folge dort NICHT der abknickenden Vorfahrt, sondern fahre geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschilderungen „Tagungshaus Carneol“ nach (das erste Schild steht auf der rechten Straßenseite an der Wegverengung!).

Nach 4 Schildern hast du es geschafft!



Ausbilder sind die Entwickler der Unity-Training-Methode und Gründer von Unity-Training:

## **Florian Gauranga Heinzmann M.A.**

6 Jahre langes Studium der Achtsamkeit als hinduistischer Mönch in diversen Klöstern in Indien und Europa. Langjährige Meditationspraxis von insgesamt mehr als 12.500 Stunden. Jetzt selbstständiger Stressmanagement-Trainer (GKM), Yogalehrer (BDYMitglied) mit Krankenkassenzertifizierung und Meditationslehrer. Leitet Ausbildungen zum Yogalehrer (yoga alliance), Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer in der eigenen Ausbildungs-Akademie in Köln ([www.unity-yoga.de](http://www.unity-yoga.de)). Produktions mehrerer Meditations-CDs.

## **Nicole Roewers M.A.**

14 Jahre Berufserfahrung als Journalistin, Reporterin und Moderatorin beim WDR-Fernsehen, mehrfache Buchautorin. Ist nach jahrelanger eigener Yoga- und Mediationspraxis und diversen Weiterbildungen heute Coach und Trainerin für Stressmanagement und Selbstwirksamkeit, Yogalehrerin mit Krankenkassenzertifizierung. Leitet Ausbildungen zum Yogalehrer (yoga alliance), Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer in der eigenen Ausbildungs-Akademie in Köln ([www.unity-yoga.de](http://www.unity-yoga.de)).



Beide sind Autoren des Buches „Sixpack im Kopf - Meditiere dich stark und glücklich“.





# Ausbildungsvertrag

(Dieses Blatt bitte ausgefüllt an Unity Training, Ebertplatz 9, 50668 Köln senden, für den Eigengebrauch kopieren)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den unten genannten Bedingungen zur Meditationslehrer-Ausbildung an.

**Modul 1:** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

- Einmalzahlung von 2300 Euro
- Ratenzahlung von 7 x 350 Euro

**Modul 1 und 2:** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

- Einmalzahlung von 3200 Euro im halben DZ
- Einmalzahlung von 3300 Euro im EZ
- Ratenzahlung nach Vereinbarung von 8 x 430 Euro (EZ) oder 8 x 410 Euro (DZ)

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel. Festnetz: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

## Zahlungsmöglichkeiten:

Überweisung auf unser Konto bei der Sparkasse KölnBonn

Kontoinhaber: Unity-Training Köln  
IBAN: DE39370501981931603490  
BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

## Widerrufsrecht:

Der/die Anmeldende hat ein Widerrufsrecht zu diesem Vertrage innerhalb von 14 Tage nach Vertragsunterschrift des Kursteilnehmers. Der Widerruf muss schriftlich erfolgen.

## Vertragsrücktritt:

Geht eine Rücktrittserklärung bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn beim Ausbildungszentrum ein, fällt eine Bearbeitungsgebühr von 100,- Euro an. Ab 14 Tage vor Kursbeginn wird im Falle eines Rücktritts der Betrag für die komplette Ausbildung sofort auf einmal fällig. Ausnahmen sind Abbruch wegen schwerer Krankheit oder Unfall. In diesem Fall muss ein ärztliches Attest vorliegen.

Der/ die Anmeldende bestätigt mit seiner/ ihrer nachstehenden Unterschrift, dass er/ sie von diesem Widerrufsrecht Kenntnis genommen hat.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_

Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Vielen Dank für die Anmeldung und viel Erfolg bei der Ausbildung!**