

### Termine

Freitag 28.02. – Sonntag 02.03.25  
Freitag 28.03. – Sonntag 30.03.25  
Freitag 02.05. – Sonntag 04.05.25  
Freitag 06.06. – Sonntag 08.06.25  
Freitag 18.07. – Sonntag 20.07.25

### Zeiten

Freitag jeweils 14.00 – 18.00 Uhr  
Samstag jeweils 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag jeweils 10.00 – 15.00 Uhr

### Präsenzveranstaltung oder Online-Kurs

Die Ausbildung findet als Präsenzkurs statt und wird, falls notwendig, als Online-Veranstaltung durch- oder weitergeführt.

### Kursort

vhs Freising e.V., Kammergasse 12,  
vhs-Raum 204, 85354 Freising

### Gebühr

1.810 EUR *max. 12 Personen*  
KEINE ERMÄSSIGUNG  
Ratenzahlung möglich

### Mitzubringen

Decke(n), Meditationskissen oder -schemel,  
bequeme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug

### Wiederholungswochenenden

Absolventen der Ausbildung haben die Möglichkeit, einzelne Wochenenden zur Auffrischung und zur Vertiefung zu wiederholen. Die Gebühr für ein Wiederholungswochenende beträgt 250 EUR. Teilnehmer/-innen, die sich für die Ausbildung anmelden, haben Vorrang.



### Infotermine

An den Infotermine wird die Ausbildung zum/zur Meditations- und Stilletrainer/-in vorgestellt. Dabei können Sie die Ausbilderin persönlich kennenlernen. Falls Sie an diesen Tagen keine Zeit haben sollten, besteht die Möglichkeit, einen gesonderten Termin für ein Gespräch zu vereinbaren.  
Samstag 08.02.25, 13.00 – 14.00 Uhr  
KOSTENFREI

### Anmeldung

vhs Freising e.V.  
Kammergasse 12  
85354 Freising  
Telefon 08161 4907-0  
Fax 08161 4907-99  
vhs@vhs-Freising.org  
www.vhs-Freising.org

### Sprechzeiten

Montag, Mittwoch und Freitag  
10.00 – 12.00 Uhr und  
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr



# Ausbildung Meditations- und Stilletrainer/-in

Spiritualität in Beruf und Alltag integrieren

Das Ziel der Ausbildung ist es, die Wirksamkeit von Meditation zu erfahren und grundlegende Kenntnisse für die selbständige Leitung von Meditationssitzungen und -kursen zu vermitteln.

# Neue Qualitäten für Beruf und Alltag durch Meditation

**Finden von Ruhe und innerem Gleichgewicht, bewusstes Umgehen mit emotionalen Belastungssituationen, Steigerung von Konzentration und geistiger Klarheit, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Stärkung und Verbesserung der Gesundheit, Verbesserung des Körperbewusstseins, Erkennen eigener Bedürfnisse, Entwickeln von Mitgefühl, Erhöhung der Wahrnehmung, Vertiefen des Zuhörens, Verbessern der Kommunikation, Zulassen von Stille.**

## **Durch Meditation werden wir glücklicher.**

Wenn wir unseren Geist durch Meditation trainieren und ihn in einen offenen, entspannten, gleichzeitig stabilen und unabgelenkten Zustand bringen, finden wir zu Klarheit, Ruhe, Präsenz und Wohlbefinden.

## **Durch Meditation wecken wir unser Potenzial.**

Wir entdecken unsere Ganzheit, werden friedvoll und mitfühlend, unser Potenzial entfaltet und unser Leben verändert sich.

## **Durch Meditation verändern wir uns und unser Umfeld.**

Tiefe Zufriedenheit entsteht und wir beginnen, gut mit uns und anderen umzugehen. Schwierige Lebenssituationen werden als Herausforderung zu Wachstum und Veränderung angenommen.

## **Durch Meditation leben wir gesünder.**

Die Achtsamkeit auf unseren Körper auszurichten hilft uns, Gesundheit, Ausgeglichenheit, Stabilität und Kraft zu erlangen. Wir erkennen die in unserem Körper gespeicherten Themen und Blockaden, lösen sie auf und verändern die Wahrnehmung von uns und unserer Umgebung. Wir finden zu innerer und äußerer Harmonie und Heilung.

## **Inhalte der Ausbildung zum/zur Meditations- und Stilletrainer/-in**

- 1. Grundlagen/Theoretischer Hintergrund:**  
Geist, Körper und Wahrnehmung; innere und äußere Haltung, Motivation und innere Ausrichtung.
- 2. Methoden und Übungen:**
  - **für das Training des Geistes:**  
Meditationsmethoden, die auf Achtsamkeit und Gewahrsein beruhen; Wechsel von Ruhemeditation und Kontemplation; Bewegungsmeditation; Visualisation und geführte Meditation, Entwicklung und Einsatz von stärkenden und heilenden Bildern; Arbeit mit heilenden Tönen (Chanten)
  - **für das Training von Körperbewusstsein und Wahrnehmung:**  
Körper- und Atemübungen, Selbstmassage aus dem Kum Nye; Energieübungen; Entspannungs- und (Selbst-) Wahrnehmungsübungen; Ausrichten der Achtsamkeit auf den Körper; Reisen durch den Körper und seine Funktionskreisläufe.
- 3. Umsetzung und Anwendung:**  
Integration von Meditation in den Alltag, Beispiele für Aufbau, Struktur und Durchführung von Meditationssitzungen, Anleitung zur Begleitung von Umstrukturierungs- oder Neuordnungsprozessen, Kontraindikationen.
- 4. Die Ausbildung richtet sich an:**  
Privatpersonen, Einzelunternehmer/-innen, Freiberufler/-innen, Mitarbeiter/-innen aus allen Sparten, wie Gewerbe, Industrie und helfenden oder therapeutischen Fachrichtungen.

## Ausbilderin

Diese Ausbildung beruht auf langjähriger Meditationserfahrung und dem Studium des tibetischen Buddhismus in einer authentischen Traditionslinie.



**Dr. Renate Kussmaul**

*nach mehrjährigem Auslandsaufenthalt und Studium der Tiermedizin, 1986 Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus. Seit 1997 Leiterin von Meditationsseminaren und Kursen zu den Themen Heilmeditation und Stressabbau durch Meditation im In- und Ausland. Gleichzeitig Tätigkeit als Heilpraktikerin und Homöopathin in eigener Praxis. Es ist ihr ein wichtiges Anliegen, Menschen mit der Wirksamkeit der Meditation bekannt zu machen. Seit 2009 zusätzliche Qualifikation als zertifizierter Coach und Prozessberaterin. Februar 2019 Abschluss der Kum Nye-Lehrer/-innenausbildung am Nyingma Zentrum Köln.*

## **Als Voraussetzung**

für die Teilnahme ist die Bereitschaft erwünscht, in die Stille zu gehen, mit dem eigenen Geist zu arbeiten, und Methoden für das Training des Körperbewusstseins zu üben.

Es ist außerdem erwünscht, während der Ausbildung zusätzlich mindestens 30 Stunden einer Meditationsmethode, z. B. „Stilles Sitzen“ zu üben. Möglichkeiten bieten Kurse und Seminare von Frau Dr. Kussmaul im laufenden Programm.

## **Bitte beachten Sie**

Dieses Training stellt keine Therapie dar. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, klären Sie bitte mit Ihrem/Ihrer Behandler/-in ab, ob eine Teilnahme sinnvoll und geeignet ist.

## **Zertifikat**

Sie erhalten nach der Teilnahme an allen Wochenenden ein Zertifikat über die Ausbildung zum/zur Meditations- und Stilletrainer/-in.

