



Achtsamkeitsmeditation-Leiterausbildung mit Loten Dahortsang

Dank Jon Kabat-Zinn verbreitet sich die uralte Lehre der Achtsamkeitsmeditation im Westen sehr stark und viele Menschen interessieren sich dafür. Ich habe die Lehre der Achtsamkeit, Satipatthana, wie sie in den buddhistischen Klöstern gelehrt wird, mit 14 Jahren kennengelernt. Jeden Tag konnte ich miterleben, wie mein Meister die Praxis der vier Felder der Achtsamkeit praktiziert und zur Verwirklichung gebracht hat.

Die Achtsamkeit wird *definiert* als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst, aber nicht wertend auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Die bewusste Beobachtung gibt uns die Fähigkeit die verschiedenen Realitäten und Perspektiven einer Tatsache zu untersuchen. Im Alltag betrachten wir die Dinge oft durch die Filter der Gier, der Wut und des Ego. In der Achtsamkeitsmeditation ist unser Herz voller Liebe und Weisheit, frei von Gier und Abneigung. Wenn wir im Alltag negative Gedanken und Gefühle haben, sind wir darin gefangen. Deine Gedanken drehen immer um dieselbe Sache, und du denkst, was dein Geist geschaffen hat, ist die Wahrheit. Du hast keinen Abstand zu deinen Gedanken, du bist darin gefangen.

In der Achtsamkeitsmeditation schaffst du eine andere Dimension und Sichtweise. Du versuchst das Problem nicht auf konventionelle Art zu lösen oder zu beseitigen. Du lernst Abstand zu nehmen von deinen Gedanken. Unser Geist ist wie ein Ozean, unendlich weit und offen, unsere Gedanken sind wie die Wellen des Ozeans. Wie der Ozean völlig unbeeindruckt von den Wellen bleibt, so verweilt unser Geist in

der Offenheit und Stille.

Achtsamkeitsmeditation ist eine wichtige Hilfe bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen, vor allem auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben.

Diese Ausbildung *richtet sich an* alle Menschen, welche die Praxis der Achtsamkeit in ihren privaten oder beruflichen Alltag integrieren wollen - zum Erlernen eines heilsamen Umgangs mit Stress und zur Entdeckung und Veränderung eigener Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster. Darüber hinaus ist die Ausbildung gut für Menschen geeignet, die im Gesundheitswesen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind sowie für Berater und Coaches.

Wir *lernen* in der Ausbildung die klassischen Formen der Achtsamkeitsmeditation, Satipatthana. Die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Die Körperbetrachtung, die Gefühlsbetrachtung, die Gedankenbetrachtung, die Betrachtung der Sinneswahrnehmungen.

Schwerpunktt Themen:

- Grundlagen der Praxis der Achtsamkeit
- Geführte Unterweisung in Achtsamkeitsmeditationspraktiken
- Tiefenwahrnehmung durch Body-Scan
- Körperbewusstsein durch Körperübungen Lu Jong
- Weisheit und Liebe durch Sitzmeditation
- Entschleunigung durch Gehmeditation
- Lebendiges Lernen und Lehren Gruppendiskussionen und Diskussionen zu Bewusstseinsbildung im Alltag

Die Achtsamkeitspraktiken, die im Unterricht vermittelt werden, beinhalten Zeiten in denen Sie auf einem Stuhl oder auf einem Kissen sitzen wenn Sie es vorziehen, und in denen Sie liegen, meditatives Gehen und sanfte Körperübungen ausführen.

In diesen 60 Stunden, aufgeteilt in 3 mal 3 Tage, wird Ihnen das grundlegende Wissen und einfache Übungen zur Praxis der Achtsamkeit vermittelt.

Alle Unterlagen werden mit geführten Meditationsaufzeichnungen

zur Verfügung gestellt

Nach der Zertifizierung ist man fähig die Achtsamkeitsmeditation selbstständig zu leiten

Daten: 25-27.Oktober 2019
8-10.November Juni 2019
22-24.November 2019
Jeweils von Freitag bis Sonntag 10.00-17.30 Uhr
(Sollte es nicht möglich sein, alle Tage oder Wochenenden des Kurses zu besuchen, können die fehlenden Sequenzen problemlos beim nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden)

Dauer: 3 mal 3 Tage / Total 60 Stunden Unterricht mit Zertifikat

Kosten: CHF 1'485 (Ratenzahlung möglich)

Ort: Landstrasse 67, 8450 Andelfingen bei Winterthur gut erreichbar mit ÖV: S33, S24, S12. Wer mit dem Auto anreist, bitte Parkplätze beim Bahnhof (Samstag / Sonntag keine Gebühren), beim Schwimmbad oder an der Schwellistrasse benutzen. Wegbeschreibung unter www.yoga-andelfingen.ch

Ausbildungsleitung: Loten Dahortsang in Tibet geboren. Seit 1982 im Klösterlichen Tibet- Institut von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet. Er lehrt Buddhismus und Meditation im Kloster Rikon und in buddhistischen Zentren in Europa.

Anmeldung und weitere Infos: lotendahortsang@gmail.com
079 3456125