

Titel	Vertiefung in die Meditation. Meditation ist eine Kunst, die lebenslang verfeinert werden will.
Kurze Beschreibung:	Wir lernen 10 definierte Stadien der Meditation kennen. Die Verbindung mit buddhistischer Philosophie und Patanjali Yoga Sutra bildet den theoretischen Hintergrund. Eine regelmässige Meditation unterstützt die Selbstwahrnehmung und stärkt unsere Resilienz.
Kursinhalt:	Im Grundkurs setzen wir uns mit klar aufeinander aufbauenden Stufen im Meditationsprozess auseinander. Wir lernen grobe und subtile Hindernisse kennen und üben den Umgang damit. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse ergänzen diesen Prozess. Die TN verpflichten sich zu einer regelmässigen Meditationspraxis. Der persönliche Prozess wird schriftlich festgehalten und die TN tauschen sich regelmässig untereinander aus. Im zweiten Teil des Kurses (August bis Dezember) lernen die TN zusätzlich, selbst kurze Meditationssequenzen in der Gruppe anzuleiten.
Kursziel:	Regelmässige Meditationspraxis. Entwicklung der Fähigkeit, Meditationssequenzen anzuleiten. Achtsamkeit im Alltag anwenden können. Ein wichtiges Lernziel besteht darin, das Gelernte lösungs- und prozessorientiert in den persönlichen Alltag zu integrieren. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation fördern und somit die Genesungskompetenz unterstützen. Ressourcen erweitern, die Resilienz stärken und das Wohlbefinden verbessern. Neue, gesundheitsfördernde Alltagsmuster und Verhaltensweisen integrieren. Die Funktionsweise des Geistes besser verstehen.
Kursleitung:	Ruth Westhauser und Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerinnen YCH, KomplementärTherapeutinnen mit eidg. Diplom, Meditations-Kursleiterinnen, Erwachsenenbildnerinnen SVEB (YW Modul 1 und 2)

Yoga – Yogatherapie – Philosophie – Psychologie – Meditation
Ruth Westhauser und Yvonne Westphale

- Termine:** 13. Januar 2024 / 23. März 2024 / 8. Juni 2024 / 24. August 2024 / 26. Oktober 2024 / 14. Dezember 2024
- Anmeldeschluss:** 10. Dezember 2023
- FN:** 48 Stunden Kontaktstudium, und mind. 50 Stunden Eigenerfahrung.
Aufgrund konkreter Aufgabenstellung mit Feedback von der Leitung. Ein Zertifikat wird ausgestellt, wenn mind. 5 von 6 Tagen besucht werden.
- TN-Zahl:** min. 8 max. 12
- Ort:** Therapie- und Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), 3052 Zollikofen
- Kosten:** CHF 1'200.- für Yoga Schweiz Aktivmitglieder / 1'300.- für Nichtmitglieder, zahlbar bis 10. Dezember 2023
- Anmeldung:** Ruth Westhauser: ruth.westhauser@bluewin.ch oder Yvonne Westphale: yvonne.westphale@bluewin.ch
- Rücktrittsbedingungen:** Die Teilnahme kann kostenlos storniert werden bis spätestens 10. Dezember 2023. Erfolgt die Abmeldung nach dem 10. Dezember 2023, ist das ganze Kursgeld zu bezahlen.
- Link** www.yoga-zollikofen.ch oder www.ruthwesthauser.ch