Meditationslehrer Ausbildung
Lharampa Tenzin Kalden

aufatmen entspannen. bewegen. sein.

Ausbildung 2014 | 2015

Eine fundierte, praxisbezogene und zeitgemäße Meditationslehrer-Ausbildung mit Einführung in die tibetische Weisheitslehre in der Linie von Tulku Lobsang

Meditation heißt in tibetischer Sprache "Sgom" und das bedeutet "sich etwas angewöhnen", dabei schult man sich darin, den Geist mit positiver Geisteshaltung vertraut zu machen. Positive Geisteshaltung trägt zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei und bringt uns Ruhe und Klarheit.

Lharampa Tenzin Kalden Tibetischer Mönch und Gelehrter

Er wurde 1972 in Tibet geboren und ist bei großen tibetischen Meistern in Europa aufgewachsen. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. Er ist einer der wenigen tibetischen Meister, die die umfangreiche Lehre des Buddhismus direkt auf Deutsch erläutern.
Derzeit absolviert er das Studium "Interreligiöser Dialog" - was bezeichnend für seine Offenheit und seine Vebindung mit dem Westen ist.

Meditation an den Wurzeln berühren

Diese Ausbildung bietet eine der sehr wenigen Möglichkeiten die Meditation direkt von einem Tibetischen Meister in deutscher Sprache zu erlernen. Das Fundament dieses Lehrganges ist die tibetische Weisheitslehre. Zu Beginn erfolgt eine grundlegende Einführung über Buddha, Milarepa und Naropa um das Verständnis für die eigene Praxis aufzubereiten. In weiterer Folge wird die Differenzierung der verschiedenen Techniken und Traditionen gelehrt - immer mit einer direkten Verbindung in die tibetischen Wurzeln des Buddhismus. Die notwendigen Qualitäten und Fähigkeiten bei der Arbeit als Meditationslehrer bilden einen weiteren wesentlichen Bestandteil des Inhaltes.
In der tibetischen Tradition der Weitergabe von Wissen ist die eigene Praxis ein ganz zentraler Punkt. Hierzu werden ausgiebig Meditationen von den Teilnehmern angeleitet. Die Begleitung von Atemübungen mit der Meditation der Energiebahnen bilden ein rundes Gesamtbild der Ausbildung.

aufatmen entspannen. bewegen.sein.

Ausbildung | Inhalte

Ausbildungsinformation

Die zweijährige, berufsbegleitende Ausbildung ist auf vier Intensivblöcke aufgeteilt.
Voraussetzung ist eine mehrjährige Erfahrung mit Meditation und eine regelmäßige, eigene Meditations-Praxis.
In dieser Ausbildung benötigen Sie ausreichend Zeit für ein Selbststudium, Ihre Hausaufgaben und Ihre eigene Meditations-Praxis.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer/innen ein Diplom. In diesem wird der Umfang und die wesentlichen Inhalte der Ausbildung erläutert.

Die Gesamte Ausbildung umfasst 84 Ausbildungsstunden.

1. Ausbildungsjahr 2014
   1. Woche: 27. März bis 30. März 2014
   2. Woche: 01. Oktober bis 05. Oktober 2014

2. Ausbildungsjahr 2015
   3. Woche: 27. Mai bis 31. Mai 2015
   4. Woche: 06. Oktober bis 11. Oktober 2015

Kosten für die Ausbildung sowie Unterkunft während den 16 Ausbildungstagen inkl. Frühstück und vegetarischem Abendessen, Tee, Obst und Kekse unter Tags ab € 2150

INFONACHMITTAG 08. Dezember von 14.00 bis 15.30
Mit Lharampa Tenzin Kalden

Inhalt der Ausbildung

Es werden nach buddhistischer Tradition die zwei Hauptarten von Meditation: die konzentrative Meditation und die analytische Meditation gelehrt.

Die Analytische Meditation wird nach buddhistischer Tradition stufenweise über folgende Themen erlernt:

- Das Leben wahrnehmen mit den vier Arten der Achtsamkeit
- Wertschätzung des eigenen Lebens, der menschlichen Intelligenz
- Die vergängliche Natur des Lebens
- Die Wirksamkeit unserer Handlungen oder Kharma
- Die Entwicklung der vier Geisteshaltungen – Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Freude

Es werden die Anwendungsbereiche der Meditation, das Grundwissen der buddhistischen Geschichte der Meditation sowie die verschiedenen Techniken und Traditionen erlernt. Ein Schwerpunkt wird auch das Lehren bzw. Vermitteln der Meditation sein. Die Arbeit als Meditationslehrer, das harmonische Leiten von Kursen, Supervision in der Praxis und Planung / Aufbau von Meditationskursen werden umfassend durch gearbeitet und in Übungsstunden während der Ausbildung erlernt. Die Schüler werden eigene Aufzeichnungen führen welche nach jedem Block korrigiert werden. Jeder Teilnehmer hat somit nach Abschluss der Ausbildung ein umfangreiches Manuskript für die weitere Lehrtätigkeit haben.

Eure Anmeldung bitte unter info@aufatmen.at
Weitere Informationen bei uns bzw. direkt bei Lharmpa Tenzin Kalden tenkal2001@yahoo.com

„aufatmen" | Familie Pfeiffer | A-6105 Leutasch, Gasse 186a | Telefon +43.5214.6803 | www.aufatmen.at