TRIPADA
AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA

Tripada Jahresfortbildung 2013

Seminarreihe zum Thema Meditation Tiefendimensionen des Bewusstseins

Zum inneren und äußeren Frieden finden

- **Mit optionaler Kursleiterschulung zum Meditations – und Bewusstseinstrainer**
- **Für alle Interessenten offen**
- **Seminare auch Einzeln buchbar**

Was Sie schon immer über Meditation wissen wollten…hier erfahren Sie es! Nutzen Sie die Meditation für Ihr Leben und Ihren Alltag …..

Attraktive Rabatte und sehr günstige Preise für Kursteilnehmer der Tripada Akademie und für Mitglieder des Tripada Yogalehrer Verbandes

TRIPADA
AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA

6 Wochenendseminare in der Übersicht:

09.- 10.02.2013	Grundlagen der Meditation,	Sati Krause	14UE	168,00 € / mit Rabatt 126,00 €
13.- 14.03.2013	Vijnana Bhairava Tantra	R. Rohrmoser	14 UE	168,00 € / mit Rabatt 126,00 €
10.- 12.05.2013	Bewusstseinspraktiken 1	Dr. M. Klische	14 UE	168,00 € / mit Rabatt 98,00 €
20.- 21.07.2013	Bewusstseinspraktiken 2	Dr M. Klische	14 UE	168,00 € / mit Rabatt 98,00 €
21.- 22.09.2013	Bewusstseinspraktiken 3	Dr. M. Klische	14 UE	168,00 € / mit Rabatt 98,00 €
07.- 08.12.2013	Bewusstseinspraktiken 4	Dr. M. Klische	14 UE	168,00 € / mit Rabatt 98,00 €

(in den Seminaren 3- 6 zusätzlich je 4 UE für das Teacherstraining)

Komplettpreise

Ohne Kursleiterschulung: 899,00 € / mit Spezial - Rabatt 699,00 €
Mit Kursleiterschulung: 1098,00 € / mit Spezial Rabatt 768,00 €
500,00 € Förderung durch Bildungsscheck oder Bildungsprämie möglich!

Bildungsscheck und Bildungsprämie mit bis zu 500,00 € Förderung nehmen wir an! Damit reduziert sich der Preis auf 449,00 € / 598,00 €

Rabatte

a) Bei Buchung des Gesamtpaketes 10% Rabatt.
b) Die Kursleiterschulung kann nur als Ganzes gebucht werden

Spezialrabatt 30%

Für Kursteilnehmer der Tripada Akademie:
für Mitglieder des Tripada Yogalehrer Verbandes
keine Kombination von Rabatten möglich

Unterrichtseinheiten:

84 UE ohne Kursleiterschulung
100 UE mit Kursleiterschulung

Seminarreihe 2013 und 2014

Die Veranstaltung ist in Form einer fortlaufenden Lern- und Trainingsreihe als Wochenendseminare in 2 Jahresblöcken von jeweils 6 Modulen konzipiert, können jedoch auch in Einzelveranstaltungen gebucht werden. Das Konzept ist in eine Basisstufe(2013) und in eine Fortgeschrittenstufe (2014) aufgeteilt.

Vorteil

Der Vorteil dieser Konzeption als fortlaufende Lern- und Trainingsreihe besteht in der kontinuierlichen Bewusstseinsschulung, die für langfristig orientierte Teilnehmer eine umfassende, qualitativ hochwertige Ausbildung und Begleitung ermöglicht.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen beschränkt, um ein hohes Lernniveau zu gewährleisten.

Zertifikate und Abschluss - Weiterbildung / Ausbildung zum Tripada Meditations- und Bewusstseinstrainer

Zusätzlich zur reinen Selbsterfahrung kann die Trainingsreihe auch als Weiterbildung zum Kursleiter für Meditation (Modul 1) und zum Bewusstseinstrainer (Modul 2 in 2014) genutzt werden. In die Trainingsprogramm für Kursleiter fließen vertiefte lern-, kognitions- und neurowissenschaftliche Grundlagenkenntnisse ein, sowie spezielle Praxiseinheiten für die Anleitung als Kursleiter. Insbesondere in den "Höheren Modulen" wird eine größere Gewichtung auf den Gesundheitsaspekt mit alternativen imaginativen Verfahren nebst wissenschaftlicher Literatur verwiesen werden, z.B. Simonton et al oder Traumatherapie nach Reddemann.

Trainermodul jeweils 4 Stunden zusätzlich Sonntags von 13.30 bis 16:30

Für das Trainermodul finden im Anschluss an jedes Seminar Sonntags 4 zusätzliche UE statt.

- Erörterung von Fragen,
- Vertiefung der erlernten Techniken,
- persönliche Reflexionsübungen,
- Diskussion und kollegialer Austausch zu eigenen Erfahrungen
- kollegialer Austausch und Feedback zu eigenen Meditationsdurchleitungen
- Hintergrundwissen zu aktuellen Studien der Sozialen Neurowissenschaften sowie intrapsychischen Veränderungsprozessen.
- Kollegialer Austausch zum Umgang mit Emotionen und auftretenden Schwierigkeiten mögliche Wahrnehmungs- und Persönlichkeitsveränderungen
- tiefenpsychologische Zusammenhänge
- Anleitungen zu allen bisher erlernten Techniken in kollegialer Runde
- weiteres Hintergrundwissen und philosophische Vertiefung der verschiedenen Meditationsansätze

TRIPADA
AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA

Tripada Seminarreihe zum Thema Meditation 2013 Tiefendimensionen des Bewusstseins

Inhalte

Seit mehr als 2500 Jahren existieren Yoga und der Buddhismus als lebendige Bewusstseinstraditionen, in dessen Folge ausgefeilte Meditationen und subtiles Erfahrungswissen von Meister zu Meister weitergegeben wurden. Im Laufe dieser langen Geschichte haben sich sowohl Praktiken wie Sichtweisen und Philosophien immer wieder verändert und weiterentwickelt. Meditation bildet den inneren Kern der Yogapraxis. Durch die heute vorherrschende Reduzierung des Yoga auf die körperlichen Übungen, die eigentlich ein Element der Vorbereitung der Meditation sind, ist dieses Bewusstsein immer mehr verloren gegangen. Vorformuliert in den Veden und Upanishaden finden sich jedoch in den klassischen Yogatexten (Yoga Sutra, Hatha Pradipika und Gheranda Samhita) detaillierte Beschreibungen zum Meditationsprozess, zu verschiedenen Techniken und Ansätzen sowie zu den höheren Bewusstseinsstufen, die erlangt werden können und die das eigentliche Ziel des Yoga darstellen. Diese Techniken sind im Buddhismus ebenfalls vorhanden und gehen auf die gleichen Quellen zurück. Yoga und Buddhismus weisen große Übereinstimmungen auf. Wir werden die unterschiedlichen historischen Entwicklungen und Zusammenhänge der großen Traditionen der Meditation erkennen und auch Bezüge zu Meditationsansätzen im westlichen Kulturkreis herstellen. Aus den gemeinsamen Wurzeln erhellen sich die fundamentalen Gemeinsamkeiten der Meditationstechniken

Geschichte

Geschichte der Meditation,
Historische Wurzeln, Quellentexte
Welche grundlegenden Techniken aus verschiedenen Traditionen kennen wir

Selbsterfahrung und Praxis

Meditation kennenlernen - Grundlegende Techniken verstehen und erfahren
Kopf abschalten, Bauch spüren: Innere Dialoge lenken
Meditation, wozu? Warum sollte ich meditieren?
Was geschieht in der Meditation? Wie verändert die Meditation den Menschen?
Psychologische Faktoren in der Meditation

Ziele der Meditation

Was sind die Ziele der Meditation? Gibt es verschiedene Ziele? (gesundheitliche, psychologische, spirituelle) Was sind meine Ziele? Was sind traditionelle Ziele? Was sind die Ziele der Kursteilnehmer? Ziele im Yoga, im Buddhismus, in anderen Traditionen

Wissenschaft

Gesundheitliche, physiologische, psychosomatische und psychologische Effekte der Meditation Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Meditation, Nutzen der Meditation

Meditation in den Alltag integrieren

Didaktik

Wie unterrichte ich Meditation? Was sind Zielgruppen?
Was bedeutet Meditation im Kontext von Yogaunterricht?
Welche Techniken eignen sich für welche Ziele?
Wie integrieren wir Meditation in den Unterricht?
Welche Techniken eignen sich im Yogaunterricht?
Welche Techniken wende ich an?
Gibt es unterschiedliche Methoden für verschiedene Typen von Menschen?
Unterschiedliche Methoden für verschiedene Situationen?
Was muss ich als Kursleiter beachten?
Wie kann ich Menschen begleiten?
Welche Probleme können auftreten?
Gibt es Kontraindikationen und wie erkenne ich Sie?

Fortgeschrittene Meditationstechniken

Übungen zum Inneren Energiemanagement
Umgang mit dem Schmerzkörper und negativen Emotionen
Kraft positiver Emotionen im Heilungsprozess nutzen
Tantrische Visualisierungspraktiken zur Entspannung, Heilung und Zielerreichung
Dhyani Buddhas - Archetypen des Unbewussten
Umgang mit dem Schmerzkörper und negativen Emotionen
tibetisches Yoga - Aktivierung der inneren Kraftzentren und psychischen Energien

Seminare Beschreibungen

Seminar 1 vom 2.2.2013 bis zum 3.2.2013 Sati Krause
Einführung in die Grundlagen der Meditation

Unterschiedliche Formen und Zielsetzungen von Meditation
Einführung in die Praxis der Meditation
Auswahl geeigneter Meditationsmethoden, Umgang mit Hindernissen, Umsetzung im Alltag. Das Seminar bietet eine integrierte Einführung in theoretische und praktische Grundlagen der Meditation.. Aufgelockert durch viele praktische Phasen des angeleiteten Meditierens werden drei Themenfelder behandelt: Formen der Meditation, Zielsetzungen der Meditationspraxis, Meditationsmethoden: Einige Meditationsobjekte, Meditation mit kurzen Sätzen – Hinwendung zu positiven Qualitäten (Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut, innerer Friede etc.), Grundlegende Meditationshaltungen: Sitzen, Liegen und Gehen – genaue Erläuterung möglicher Sitzhaltungen, Einführung in die Atem- und Körpermeditation im Sitzen und Gehen , Umgang mit Hindernissen, Umsetzung im Alltag. Fragen zur individuellen Meditationspraxis und typische Schwierigkeiten Umgang mit typischen Meditationshindernissen: Probleme mit der Sitzhaltung, Günstige Voraussetzungen schaffen Achtsamkeit im Alltag, Meditieren alleine und in einer Gruppe Auswahl eines Lehrers

Seminar 2 vom 13. bis 14.04.2013 Rena Rohrmoser
Einführung in die Yoga Meditation nach dem Vijnana Bhairava Tantra

Das Vijnana Bhairava Tantra ist ein wichtiger Text der Trika Schule des Kashmir Shivaismus. Dieser bemerkenswerte Text sieht das Absolute als etwas, das nicht beschreibbar ist. In Form eines Diskurses zwischen dem Gott Siva und seiner Gemahlin Devi oder Shakti präsentiert der Text in knappen Zeilen insgesamt 112 verschiedene Meditationstechniken. Die Göttin fragt Siva nach dem Weg zur Erkenntnis der höchsten Realität. In seiner Antwort Siva beschreibt die 112 Wege, um den universalen und transzendenten Zustand des Bewusstseins zu erreichen. Dazu gehören mehrere Varianten der Atemarbeit, die Konzentration auf verschiedenen Zentren im Körper, nicht-duales Bewusstsein, Chanten, Phantasie und Visualisierung und Kontemplation durch jede der Sinne. Eine Voraussetzung für den Erfolg in einem der 112 Praxiken ist ein klares Verständnis davon, welche Methode am besten geeignet für den Praktiker geeignet ist

Seminar 3 10. - 12. 5.2013 Dr. Marcus Klische
Streifzüge durch die Bewusstseinspraktiken des Yoga, des Buddhismus und der westlichen Kulturkreise“ Teil 1

Das Seminar bietet eine gute Gelegenheit, die Basispraktiken der yogischen und buddhistischen Traditionslinien kennenzulernen und diese eingehend selbst zu praktizieren: die effektiven Methoden des Theravada („Basisfahrzeug“), die kontemplativen Techniken des Mahayana („Großes Fahrzeug“) sowie die aktivierenden Übungen des Vajrayana („Diamantenes Fahrzeug“). Zusammenhänge werden leicht verständlich erklärt, Meditationen und Übungen angeleitet.In einem erfahrungsorientierten Ansatz tauchen wir in die Basistechniken der Meditation ein und lernen fundamentale Zusammenhänge zwischen intrapsychischen Vorgängen und verschiedenen Meditationsansätzen aus östlichen und westlichen Kulturkreisen kennen.

Seminar 4 19.7.- 21.7.2013 Dr. Marcus Klische

Streifzüge durch die Bewusstseinspraktiken des Yoga, des Buddhismus und der westlichen Kulturkreise“ Teil 2

Wiederholung und Vertiefung der Basistechniken yogischer und buddhistischer Meditationen. Neben einem vertieften experimentellen Zugang zu Body Scan Atembetrachtung (*Anapanasati*) beschäftigen wir uns mit weiteren Formen der *Shamatha* oder *Konzentrativen Meditation*. Darüber hinaus ziehen wir in diesem Seminar Verbindungslinien zu westlichen Ansätzen der *Progressiven Muskelentspannung*, dem *Autogenen Training* (Unter- und Oberstufe) sowie neueren westlichen Ansätzen wie *MBSR* (Mindful Based Stress Reduction) und *MBCT* (Mindful Based Cognitive Therapy).

Seminar 5 21.9 - 22. 9.2013 Dr. Marcus Klische

Streifzüge durch die Bewusstseinspraktiken des Yoga, des Buddhismus und der westlichen Kulturkreise Teil 3

Aufbauend auf den Erfahrungen mit den Basistechniken beschäftigen wir uns in diesem Modul mit Bewusstseinsansätzen wie sie in den *Sozialen Neurowissenschaften* gelehrt und untersucht werden: der Bodhicitta- oder Mitgefühlspraxis. In einem experimentellen, auf persönlicher Erfahrung basierten Ansatz untersuchen wir unsere Gefühle und ihre Bedeutung im Alltag und setzen sie in Verbindung mit neuesten neuro- und kognitionstheoretischen Erkenntnissen zur *Emotionalen Intelligenz*. Darüber hinaus werden wir Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und Möglichkeiten für einen kontinuierlichen Praxisaufbau diskutieren.

Seminar 5 06. - 08. 12.2013 Dr. Marcus Klische

Streifzüge durch die Bewusstseinspraktiken des Yoga, des Buddhismus und der westlichen Kulturkreise Teil 4

Wiederholung und Verfeinerung der bereits gelernten Basistechniken. Es werden Themenstellungen zur Wahrnehmungs- und Persönlichkeitsveränderung besprochenwie auch Unterschiede von Mitgefühlspraxis, Shamatha-Praktiken (Konzentrative Meditation)und Vipassana (Analytische Meditation).

TRIPADA
AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND YOGA

Tripada Seminarreihe zum Thema Meditation 2013 Tiefendimensionen des Bewusstseins

Zeitlicher Ablauf der Seminare

Ablauf eines Wochenendseminars			
Samstag			
	08:45	09:30	1
	09:30	10:15	2
	10:15	11:00	3
	11:00	11:45	4
	11:45	12:30	5
Pause	12:30	13:30	
	13:30	14:15	6
	14:15	15:00	7
	15:00	15:45	8
	15:45	16:30	9

Sonntag	8:45	9.30	10
	09:30	10:15	11
	10:15	11:00	12
	11:00	11:45	13
	11:45	12:30	14
Pause	12:30	13:30	
Bei Kursleiterschulung	13:30	14:15	1
In den Seminaren 3-6	14:15	15:00	2
Nur für die Kursleiter	15:00	15:45	3
	15:45	16:30	4

Referenten

DR. MARCUS KLISCHE

Kognitionswissenschaftler, Hochschuldozent, Trainer und Meditationslehrer mit Lehraufträgen an der Universität Duisburg-Essen ,Akademie für Mode und Design, Düsseldorf und Hochschule für Wirtschaft und Recht, Berlin zu Meditation/Entspannungstechniken, Emotionaler Intelligenz, Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement, Burn out-Prävention, Zeit- und Selbstmanagement - Durchführung von Lehrprojekten sowie Train-the-Trainer und Multiplikatorenschulungen im Themengebiet Gesundheitsmanagement und Schlüsselkompetenzen, z.B. Stressmanagement, Coaching, Biografiearbeit, alternde Belegschaften, Teamentwicklung, Konfliktmanagement, Moderations- und Präsentationstechniken, Kreativitätstechniken, Meditation/Entspannungstechniken an Bildungseinrichtungen, Berufsakademien, und im betrieblichen Rahmen.
Kooperationspartner: Unternehmerhaus AG Duisburg, Unternehmerschaft Düsseldorf, NRW Stiftung „Partner für Schule“, REAL AG, COCA COLA Deutschland, MANAGER-Institut, seit 2002 Lehrtätigkeit als Meditationslehrer, Trainer und Dozent im Themenbereich Personal Coaching und therapeutische Interventionsmethoden unter Leitung mehrtägiger Intensivworkshops in Deutschland und im europäischen Ausland

SATI KRAUSE

Hauptberuflich als Lehrerin am Gymnasium tätig Studium der Anglistik, Sozialwissenschaften und Pädagogik
Ausgebildet in psychosozialer Beratung, Weiterbildung in Focusing und EFT (Emotional Freedom Techniques)
Langjährige Erfahrung in Meditation und Yoga. Sie widmet sich seit vielen Jahren auf praktischer sowie auf theoretischer Ebene den Themen Bewusstsein, persönliche Entwicklung und emotionale Heilung. Ihre Beschäftigung mit Meditation begann 1996. Nachdem für sie jahrelang die buddhistische Lehre und Praxis zentraler Bezugspunkt war, befasste sie sich auch mit anderen spirituellen Richtungen und fand, was die Essenz betrifft, immer wieder viele Verbindungen und Gemeinsamkeiten.

RENA ROHRMOSER

Renate Rohrmoser (Yogalehrerin), geb. 1954.
Sie praktiziert und lehrt klassischen Yoga und Yoga-Therapie. Sie ist seit 1994 direkte Einzel-Schülerin von Dr. Shrikrishna mit dem Schwerpunkt Pranayama und Philosophie. Sie hat vor allem bei indischen Yogalehrern, klassischen und ayurvedischen Ärzten, Psychologen und Yoga-Therapeuten des Kaivalyadhama Yoga Instituts in Mumbai und Lonavla gelernt. Sie unterrichtet seit vielen Jahren im Raum Köln im Einzel- und Gruppenunterricht, sowie Seminaren und übersetzt Yoga-Seminare.

Ausblick 2014 : Meditation für Fortgeschrittene / Themen werden noch angepasst

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 1 "Meditationsformen des Mahayana und Vajrayana"

Dieses Modul richtet sich an fortgeschrittene Praktizierende, die bereits einen gewissen Grad an Vertrautheit mit Bewusstseinstechniken erlangt haben. Wir beschäftigen uns eingehender mit verschiedenen Aspekten der buddhistischen Wahrnehmungsphilosophie wie *Shunyata* und *Paticca samutpada.* Auf meditativer Erfahrungsebene beschäftigenn wir uns mit weiterführenden Praktiken von *Shamatha* und *Vipassana*, wie der "formlosen Meditation" bzw. Shamatha ohne Objekt wie sie in den Traditionslinien des Mahayana und Vajrayana gelehrt werden. Dieses Seminar richtet sich an fortgeschrittene Meditierende.

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 2 "Tantric Transformation" I

Dieses Seminar behandelt eine der großen Errungenschaften der buddhistischen Bewusstseinskultur – die *Tantras.* Das buddhistische "Gottheitenyoga" ist zweifelsohne eines der faszinierendsten Systeme zur systematischen Bewusstseinsentwicklung. Neben umfassenden Hintergründen zu den Lehren und Methoden des tantrischen Systems werden wir die tantrische Visualisationspraxis der *fünf Dhyani-* oder *Weisheitsbuddhas* zur eingehenden Untersuchung der zugrundeliegenden psychologischen Faktoren in der Meditation nutzen. Dieses Seminar bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, praktische Meditationserfahrungen mit einem fundierten theoretischen Hintergrundwissen zu verbinden. Für fortgeschrittene Meditierende.

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 3 "Tantric Transformation

Vertiefungsseminar und Weiterführung der tantrischen Visualisationspraxis der *fünf Dhyani*o der *Weisheitsbuddhas.* Fundiertes Hintergrundwissen, Tipps und Tricks zum Aufbau einer nachhaltigen Meditations- und tantrischen Visualisationspraxis.

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 4 "Tantric Transformation

In diesem Seminar werden wir die bereits gelernten tantrischen Meditationselemente auf die Praxis des Guru Yoga ausweiten. Das tantrische Guru Yoga ist eine machtvolle Transformationspraxis und Hauptpraxis aller großen Meister. Neben umfassenden Informationen zum tibetischen Tantrasystem werden wir in dieser Veranstaltung eine vollständige Praxis des Guru Yoga kennenlernen und zusammen praktizieren. Für fortgeschrittene Meditierende. Teilnahmevoraussetzung: Modul 6 oder 7

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 5 "Tantric Transformation"

Dieses Seminar behandelt einige der großen Errungenschaften der tibetischen Bewusstseinskultur - die fortgeschrittenen tantrischen Meditationspraktiken des Anu-Yoga. Hierunter verbergen sich Praktiken in einer ausgefeilten Kombination gezielter Körperbewegungen, Atemübungen und Gewahrsein, die auf die Aktivierung des Subtilen Energiekörpers oder Glückseligkeitskörpers abzielen. Die Erfahrungsdimension des Großen Raumes markiert die innerste Essenz, in der sich psychische Blockaden und mentale Hindernisse schnell und nachhaltig auflösen lassen und positive Qualitäten wie Freude, Freiheitsgefühl und Glücksempfinden aufscheinen.

Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken Teil 6
"Tantric Transformation“
Vertiefungsmodul "Fortgeschrittene tantrische Meditationspraktiken" mit Fokus auf die Erfahrung des Großen Raums zur Aktivierung des Subtilen Energiekörpers. Neben intensiven Praxiserfahrungen im tibetischen Yoga werfen wir einen Blick auf weiterführende Meditationspraktiken und setzen mit aktuellen neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse auseinander.

MODULE 11-16
Advanced Series "X-Factor"
- Fortgeschrittene Meditations- und Bewusstseinstechniken
Fortgeschrittene tantrische Praktiken aus dem Maha Ati/Dzogchen-Zyklus. Arbeit am inneren Energiekörper und Schattenarbeit. Nur für fortgeschrittene Meditierende.