# Meditationstrainer/in

| | |
|---|---|
| **Titel** | Meditationstrainer/in |
| **Zulassungsnummer** | 7462624 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | Klett Online-Weiterbildung GmbH & Co. KG<br>Doberaner Weg 18-22<br>22143 Hamburg |
| **Telnr:** | +49 40 67570-0 |
| **E-Mail-Adresse:** | kursinfo@ils.de |
| **Webseite:** | https://www.ils.de |

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für eine berufliche Tätigkeit als Meditationstrainer/in

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | Wirkmechanismen, Achtsamkeit und persönliche Resilienz - Geistiges Training, Einkehr, Einsichten und innere Stille - Dynamiken, Wertschätzung, Dankbarkeit und Freude - Retreat, tägliche Praxis und meditative Aktivitäten - Einführung in die Yoga-Meditation, die Zen-Meditation und die tibetische Meditation - Gestaltung von Meditationstrainings und angewandte Meditation - Selbstständigkeit |
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 12 Studienhefte (teilweise mit eingebetteten Audios und Videos), 1 Begleitbuch |

## Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | nach dem erfolgreichen Bearbeiten aller Einsendeaufgaben: institutsinternes Abschlusszeugnis „Meditation in Theorie und Praxis“, mit Beleg einer angeleiteten Meditationspraxis über mind. 6 Monate und erfolgreicher Teilnahme am Webinar sowie am Vor-Ort-Seminar (inkl. Lehrprobe): institutsinterne Zertifikat „Meditationstrainer/-in“. |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevoraussetzungen:** | psychische Gesundheit, erste Erfahrungen mit Meditationen werden empfohlen; technische Voraussetzung: PC mit Internetzugang, Webcam und Mikrofon |
| **Prüfungsvoraussetzungen:** | Nachweis ausreichender Vorbereitung |

## Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 1.980,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 1.980,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 12 |
| **Höhe der Raten:** | 165,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

| | |
|---|---|
| **Gesamtdauer in Monaten:** | 12.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 443 Std. (591 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 8.00 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 40 |
| **Präsenzunterricht:** | 2,5 Tage Präsenzunterricht und 20 U.Std. Online-Seminare |