



ARTEN VON MEDITATIONEN & TIPPS ZUM ANLEITEN

MEDITATIONSKURSLEITERIN 19.11.2021

MEDITATION – DER VERSUCH EINER DEFINITION

„Das Wort Meditation leitet sich aus dem lateinischen „meditatio“ = Nachsinnen, in Gedanken vertieft sein ab. Meditationen dienen dazu, die Gedanken im Geiste zur Ruhe zu bringen und den Fokus auf ein Objekt zu legen, um darüber zu tiefen Erkenntnisse zu gelangen. Sie sind ein bedeutender Gegenpol zu dem oft hektischen und lauten Alltag.“

→ Es gib unendlich viele Meditationstechniken

ARTEN VON MEDITATIONEN

Sitzende Meditationen

Buddhistische Meditationen

Yoga-Meditation

Transzendente Meditation (TM)

MBSR: Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Christliche Meditationen

Geführte Meditationen

Aktive Meditationen

Gehmeditation

Kundalini Schüttelmeditation: 4x15 Min.

QI Gong

Yoga (aktiv)

ARTEN VON MEDITATIONEN

Buddhistische
Meditationen

Yoga-Meditationstechniken

Vipassana
Meditation

Metta
Meditation

Zen-
Buddhismus
/ Zazen

Mantra
Meditation

Chakra
Meditation

Mudra
Meditation

Atem
Meditation

Energie
Meditation

Licht
Meditation

Nada
Meditation

YOGA – ACHTGLIEDRIGE PFAD NACH PATANJALI

Yama

- Haltung ggü unserer Umwelt

Niyama

- Haltung ggü uns selbst

Asana

- Praxis der Körperübungen
- Sollen stabil und leicht sein

Pranayama

- Unterbrechung unbewusster Atemübungen

Pratyahara

- Nach-Innen-Richten der Sinne

Dharana

- Flow
- Fähigkeit, unseren Geist auf einen Gestand ausrichten

Dhyana

- Meditatives Fließen
- Alle Aktivitäten des Geistes auf ein Objekt ausrichten

Samadhi

- Innere Freiheit
- Vollständige Vereinigung

DIE WAHL DER WORTE & KLANG DER WORTE

Worte führen durch die Meditation
Wähle schöne, harmonische Wörter
Achte auf den Klang der Wörter

- -> Kleine Übung in Breakout-Session: Sammelt schöne Worte & lest sie euch gegenseitig vor. Wie wirkt der Klang?

WIRKUNG VON MANTREN / VOKALEN

AUM

- A = Herzchakra
- U = Kreuzbein/ Steißbein
- M = Scheitelchakra



TIPPS ZUM ANLEITEN

- Sprich kurze und klare Sätze.
- Anrede: Du
- Aus dem Herzen sprechen
- Ruhig und langsam sprechen
- Am Satzende Stimme senken
- Wortenden aber nicht verschlucken
- In den Raum hinein sprechen
- Stille aushalten
- Fehlerfreundlich bleiben (z.B. bei Sprechfehlern)