Yogi Vidyananda Meditationslehrer

Vorträge, Workshops und Fortbildungsangebote von

Yogi Vidyananda

Nach nun über 30 Jahren des täglichen Übens der Meditation und des Erlernens diverser energetischer Therapieverfahren biete ich gern an, meine Erfahrungswerte in Form von Fortbildungen, Workshops und Vorträgen weiterzugeben.

Die folgenden Fortbildungen sind grundsätzlich als Tagesfortbildungen mit 8 UE (sechs Zeitstunden + Pausen) konzipiert, aber auch in verkürzter Form als Workshop oder auch online möglich. Gern in der Zeit von 10.00 bis 17.00 Uhr, aber auch mit anderen Zeitabsprachen möglich.

Die Themen lassen sich auch an zwei oder mehreren Tagen miteinander kombinieren.

Die Teilnehmerzahl sollte bei Tagesfortbildungen 30 nicht überschreiten und die Teilnehmer sollten Decken/Kissen, warme Kleidung/Socken und (wenn vorhanden) Meditationskissen mitbringen!

Der Unterrichtsraum sollte möglichst ruhig sein, mindestens 4 qm pro Teilnehmer und gern etwas Flair (keine unangenehmen Gerüche, nicht zu steril, …) haben.

Das Vorhandensein von weiteren Decken, Stühlen, Sitzutensilien und Polstermaterialien wäre gut.

Alle Themen sind auch als reiner Vortrag ohne Praxisanteile möglich. Dann ist die Teilnehmerzahl nicht begrenzt und es müsste ein entsprechender Vortragsraum mit Sitzgelegenheiten, Beamer und Leinwand zur Verfügung stehen.

Zusätzlich zu den Tagesfortbildungen biete ich auch die **Ausbildung zum/zur „Kursleiter/-in Meditation“**, die auf der Homepage näher beschrieben wird, an.

Im Folgenden nun eine Auflistung von Fortbildungs- und Vortragsthemen mit möglichen Ausschreibungstexten:

Yogi Vidyananda Meditationslehrer

Meditation – Eine uralte Wissenschaft

Faszinierend und suspekt
Seit tausenden von Jahren praktizieren die Menschen die verschiedensten Formen von Meditation. Was treibt sie dazu an, was können die verschiedenen Meditationsformen bewirken, welche Botschaften wollten uns die meditierenden großen Meister, Heiligen und Propheten aller Religionen und Zeitalter mitteilen? Inzwischen sind gesundheitliche Wirkungen von Meditationstechniken wissenschaftlich belegt. Doch warum sind viele Menschen immer noch so misstrauisch im Umgang damit? Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

Chi-Aktivierung

Die universelle Lebensenergie (Chi) ist in Südostasien seit vielen Jahrtausenden fester Bestandteil der angewandten Heilmethoden. Sie durchströmt alles und jeden und kann durch gezielte Übungen oder therapeutische Anwendungen erheblich zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Dabei geht es um keinerlei esoterische Inhalte oder religiöse Hintergründe, sondern ausschließlich um fundierte Erfahrungswerte aus praktischen Anwendungen. Begrifflichkeiten wie Chakren, Meridiane oder Akupunkturpunkte sollen in dieser Tagesfortbildung aufgegriffen und erläutert werden. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten entdeckt zu werden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

Yogi Vidyananda Meditationslehrer

Das „westliche“ Leben mit Yoga bereichern

In Europa ist es eher unüblich das Leben eines Yogis zu führen. Unsere Verknüpfung mit Yoga und Meditation ist eher mit Indien oder anderen weit entfernten Ländern verbunden. Welche Ziele strebt ein Yogi an, wie gestaltet sich das Leben eines Yogis inmitten unserer hektischen westlichen Gesellschaft. Themen wie Schlafen, Bewegung, Atmen, Essen und Trinken aus Sicht des Yogas werden angesprochen. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

Atemtechniken/ Meditation

Das Wort "Meditation" kommt aus dem Lateinischen (wörtlich: meditatio = Nachdenken) und bedeutet aber: Übung der körperlichen und geistigen Entspannung, oder besser gesagt "In-Sich-Gehen". Es gibt verschiedene Meditationsformen, doch alle haben sie gemeinsam, dass sie den Geist des Übenden sammeln und klären sollen. Gerade in der heutigen stressigen und hektischen Zeit kann die Meditation ein gutes Mittel sein, wieder "zu sich zu finden" und den Kopf freizumachen. In dieser Fortbildung sollen einfache Atem- und Meditationstechniken und ihre Wirkungsweise, in Theorie und Praxis besprochen und erlebt werden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Meditation/Chakrenlehre

Chakren sind die sieben Energiezentren des menschlichen Körpers entlang der Wirbelsäule, die seit Jahrtausenden in den Schriften beschrieben werden und einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlergehen haben. Als Energie Ein- und Austrittsstellen des menschlichen Körpers nehmen sie die Schwingungen aus unserer Umwelt auf und wir geben „unsere“ Schwingungen an die Umwelt ab. In dieser Fortbildung sollen die Chakren thematisiert und durch Achtsamkeits- und Meditationstechniken harmonisiert werden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Kinesiologie und Meridianlehre

„Ki“ (Chi)steht für die Lebensenergie im menschlichen Körper. Fließt diese Lebensenergie ungestört und harmonisch geht es uns gut und wir befinden uns im Gleichgewicht. Stört irgendetwas diesen harmonischen Fluss der Energie, laufen wir Gefahr zu erkranken oder unsere Lebensfreude zu verlieren. Durch kinesiologische Testverfahren ist es möglich, zu erfahren, was uns positiv beeinflusst bzw. was uns „krank“ macht oder auch welche Meridiane unseres Körpers von Ki durchflutet werden. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Aura – spüren, hören, sehen

Du bist größer als du denkst!

Die Aura ist das Energiefeld eines jeden Menschen, das ihn umgibt. Ist es möglich diese Aura an sich selbst oder jemand anderen zu erspüren, sie zu sehen oder zu hören? Dabei hat jeder von uns unterschiedlich gut ausgeprägte Wahrnehmungskanäle, um die Aura zu erleben. In dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer in Theorie und Praxis dieses Energiefeld erkunden und ihren besonders gut ausgeprägten Wahrnehmungskanal entdecken. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Atmung – Ein Weg zur Selbstheilung

Die Atmung ist nicht nur das Lebenselixier des Menschen, sondern auch eine sehr gute Möglichkeit Beschwerden durch Atemübungen zu begegnen. In dieser Fortbildung sollen verschiedenste Atemtechniken mit und ohne körperliche Übungen in Theorie und Praxis erlebt werden, die unsere Selbstheilungskräfte anregen und unsere Beschwerden eindämmen können. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Craniosacrale Balance

Bei der Cranio (Schädel) Sacralen (Kreuzbein) Balance geht es um eine entspannende und therapeutische Form der Energiearbeit. Es gilt inzwischen als bewiesen, dass die einzelnen Schädelplatten auch bei einem Erwachsenen noch beweglich sind und sein müssen, um der pulsierenden Bewegung der wiederkehrenden Neubildung unserer Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit Raum geben zu können (s. John E. Upledger). Sind einige der Schädelplatten blockiert, kann es zu körperlichen und auch seelischen Beschwerden kommen. In der Craniosacralen Balance wird durch sanfte Berührungen u.a. an Kopf, Rumpf und Kreuzbein die ursprüngliche Beweglichkeit der Schädelplatten wiederhergestellt, um dadurch auch die damit verbundenen Symptome zu beheben. Zusätzlich bewirkt diese sanfte, aber doch wirkungsvolle, Form der Energiearbeit eine Verbesserung des Ki-Flusses und somit eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Für jeweils zwei Teilnehmer ist eine Klappliege oder ein gepolsterter Tisch (mit Matten) erforderlich!

Schmerzlinderung durch Chi-Aktivierung

Schmerz ist kein Selbstzweck des Organismus, sondern ein Warnsignal des Körpers. Die Ursache des Schmerzes kann organisch (strukturell), aber auch energetisch begründet sein. Laut südostasiatischer Energielehre ist der Energiekörper dem organischen Körper steuernd übergeordnet. In dieser Fortbildung soll es einen Überblick über mögliche energetische Schmerzursachen und Behandlungsformen in Theorie und Praxis geben. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Für jeweils zwei Teilnehmer ist eine Klappliege oder ein gepolsterter Tisch (mit Matten) erforderlich!

Der Rückenschmerz aus energetischer Sicht

Ist da Gewebe defekt oder doch etwas anderes?

Die Gründe, warum es im „Kreuz“ zwickt, können sehr vielfältig sein. Die klassische Schulmedizin schaut meist ob die Struktur, das Gewebe defekt ist. Der Zustand der Meridiane, der Chakren oder der Aura wird dabei wenig oder gar nicht berücksichtigt. Dieser Tagesworkshop soll in Theorie und Praxis Lösungsansätze aus der Herangehensweise der traditionellen chinesischen Medizin aufzeigen. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Für jeweils zwei Teilnehmer ist eine Klappliege oder ein gepolsterter Tisch (mit Matten) erforderlich!

Glück selbst gemacht – ein Leben in gelebter Achtsamkeit

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen. Was bringt einen Menschen dazu sein Leben auf solche Art und Weise zu verändern? Wie lebt ein Yogi diese tägliche Achtsamkeit? In dieser Fortbildung möchte Yogi Vidyananda kleine Einblicke in sein Leben der gelebten Achtsamkeit geben.

Wasser, viel mehr als H2O

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen. Dabei geht es nicht nur um die tägliche Meditation, sondern auch die vielen anderen Aspekte menschlichen Lebens, wie z.B. das Trinken von Wasser, achtsam zu gestalten. Trinke ich genug, ist mein Wasser wirklich sauber, ist es energetisiert und strukturiert. Viele wichtige Fragen die Yogi Vidyananda in diesem Vortrag erörtern möchte.

Yogi Vidyananda Meditationslehrer

Die Zirbeldrüse –

Der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben (Teil 1 von 2)

Lange war der Schulmedizin die genaue Funktion unserer Zirbeldrüse nicht bekannt. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen legen nun nahe, dass die Zirbeldrüse der Taktgeber unseres Lebens ist und einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Was hemmt die Funktion unserer Zirbeldrüse? Was können wir tun, um sie zu aktivieren? Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Die Zirbeldrüse –

Das Tor zu einer anderen Welt (Teil 2 von 2)

Lange war der Schulmedizin die genaue Funktion unserer Zirbeldrüse nicht bekannt. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen legen nun nahe, dass die Zirbeldrüse schon seit tausenden von Jahren von den großen Yogis und Heiligen als „die geheime Drüse“ für den Zugang in eine andere Welt bezeichnet wurde. Moderne Analysen der Gehirntätigkeiten und Körperflüssigkeiten lassen den Schluss zu, dass der Zustand der „Erleuchtung“ bis zu einem gewissen Grad „messbar“ wird. Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen und sich tief dem Thema Meditation zu widmen.

Möglich als reiner Vortrag in zwei Teilen je 2 Stunden oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

Yogi Vidyananda Meditationslehrer

Ki- (Chi) Fluss - Übungen

Das Ki (Chi) ist laut Yogalehre die universelle Lebensenergie, die uns Menschen durchströmt. Dabei ist der Energiekörper dem organischen Körper steuernd übergeordnet und es kommt zu Erkrankungen, wenn der Ki-Fluss ins Stocken gerät. In dieser Fortbildung solle viele Ki-Fluss-Übungen in der Theorie besprochen und in der Praxis erlebt werden, die den Energiekörper und die Gesundheit stärken.

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen.

Der Vagus Nerv (Ruhenerv)

Der Vagus Nerv ist ein wichtiger Teil des menschlichen Nervensystems und Verantwortlich dafür, dass wir uns entspannen und regenerieren können. In unserer hektischen Gesellschaft kommt der Vagus Nerv allerdings meist „zu kurz“, da wir immer in Aktion sind. Heilung findet aber nur in einem entspannten Zustand statt und so sollen in dieser Fortbildung Übungen in der Theorie besprochen und in der Praxis erlebt werden, die den Vagusnerv aktivieren und die Gesundheit stärken.

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen.

Möglich als reiner Vortrag oder als Tages- oder Zweitagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

Energetische Schmerztherapie

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen.

Gesund (Selbst-) Führung

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen.

Die Macht der Mudras

Mudras sind seit Jahrtausenden Inhalt der alten Energielehren (Yoga, Ayurveda, TCM). Die Idee ist es durch bestimmte Körper- oder Fingerstellungen die Lebensenergie im Körper über die Meridiane und Akupunkturpunkte zu einer bestimmten Stelle im Körper zu lenken, um dort das Wohlergehen oder die Heilung zu fördern. Mudras sollen moderne Medizin nicht ersetzen, sondern sinnvoll begleiten und sind ohne Aufwand und Kosten jederzeit umsetzbar. In dieser Fortbildung sollen die Teilnehmer in Theorie und Praxis verschiedene Mudras zu unterschiedlichen Beschwerdebildern kennenlernen und die Wirkungsweise verstehen lernen.

Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) lebte 15 Jahre im Ashram (geistiges Schulungszentrum) seines Lehrers und meditiert seit 1994 täglich. Nach langjährigen Tätigkeiten als Polizeibeamter bei der Antiterroreinheit GSG 9, Personenschützer, Sportphysiotherapeut und Dozent für verschiedenste Institutionen, zog er sich Anfang 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel in ein Meditationszentrum zurück, um nun das Leben eines Yogis zu führen.

Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten