

## Vorträge und Fortbildungsangebote

### Yogi Vidyananda

Nach über 25 Jahren des täglichen Übens der Meditation biete ich gern an, meine Erfahrungswerte in Form von Fortbildungen und Vorträgen weiter zu geben.

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

Die Themen lassen sich auch gern 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 sehr 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.

Für Vorträge 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 **Ausbildungen zum „Kursleiter Meditation“ und zum „Chi-Trainer/Therapeuten“**, die auf der Homepage näher beschrieben werden, an.

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

### 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 meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

#### Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten

## **Die Zirbeldrüse –**

### **Der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben**

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 schon seit tausenden von Jahren von den großen Yogis und Heiligen als „die geheime Drüse“ für den Zugang in eine andere Welt bezeichnet wurde. Was hemmt die Funktion unserer Zirbeldrüse? Was können wir tun, um sie zu aktivieren? Yogi Vidyananda meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

### **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 diesem Vortrag aufgegriffen und erläutert werden. In jedem von uns stecken enorme Selbstheilungskräfte, die darauf warten entdeckt zu werden. Yogi Vidyananda meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

### **Möglich als reiner Vortrag oder als Tagesfortbildung mit diversen Praxiseinheiten**

## **Das Leben leben aus der Sicht eines Yogis**

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. Ist es möglich auch in Deutschland das Leben als Yogi zu führen? Welche Ziele strebt ein Yogi an, wie gestaltet sich das Leben eines Yogis inmitten unserer hektischen Gesellschaft. Yogi Vidyananda meditiert seit 1994 mehrere Stunden täglich und hat sich 2017 weitgehend aus dem weltlichen Trubel zurückgezogen, um die tiefen Wahrheiten unseres Lebens zu entschlüsseln.

### **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 frei zu machen. In dieser Fortbildung sollen einfache Atem- und Meditationstechniken und ihre Wirkungsweise, in Theorie und Praxis besprochen und erlebt werden.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

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

## **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.

## **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.

**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.

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