



## Meditation für Kinder - Modul 2D



### Ausbildung zum Meditationslehrer für Kinder

**M**editation & Entspannung wird auch für Kinder immer mehr nachgefragt, da auch die Kleinen schon vom Stress geplagt sind. Da unsere Gesellschaft immer schnelllebiger geworden ist, bekommen die Folgen alle Menschen zu spüren, ganz gleich, ob Klein oder Groß. Als Meditationslehrer für Kinder leiten Sie die Kleinen dazu an, Meditation & Entspannung spielerisch zu erfahren und in den Alltag zu übertragen.

Meditationsübungen in Stille und Bewegung, Fantasiereisen, Mandalas und Mantras wurden auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. In unserer Ausbildung erwerben Sie die Fähigkeit verschiedene meditative Verfahren kindgerecht, für Kinder ab 4 Jahren, zu vermitteln.

#### Inhalte

- Was ist Meditation für Kinder?
- Was bedeutet Meditation für Kinder und Jugendliche?
- Spielerisches Üben der Stille im Alltag
- Die Kindermeditationspraxis
- Kindgerechte Meditation
- Bewegung und Meditation
- Gehmeditation im Raum oder der Natur
- Energiemeditation
- Bewegungsgeschichten mit Übungen aus Yoga, Tai Chi usw.
- Mantras singen mit Kindern
- Meditation durch gelenkte Fantasien
- Meditation mit Atemübungen
- Entspannungsgeschichten
- ZEN-Koan für Kinder

#### Voraussetzungen

Voraussetzung ist, dass Sie mindestens in einem Entspannungsverfahren für Erwachsene ausgebildet sind. Geeignet sind beispielsweise nachfolgend aufgeführte Module:

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig,
- Autogenes Training - Modul 1F | 3-tägig  
+ Blended Learning oder
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig.

Wir wünschen uns, dass der zukünftige Meditationslehrer für Kinder auch selbst ein Verfahren beherrscht, um sich zu entspannen.

*„Kinder sind wie kleine Sonnen,  
die auf wundersame Weise Wärme,  
Glück und Licht in unser  
Leben bringen.“*

Kartini Diapari-Öngider

**Dauer**  
2 Tage, 21 UE / 16 Std.

**Dauer des Fernlerngangs**  
3 Monate  
Wöchentliche Lerndauer: 10-12 Stunden

**Abschluss**  
Zertifikat „Meditationslehrer für Kinder“