



**Yoga-Akademie Stuttgart**

seit 1999 in Bad Boll

### Aktuelles

### Ausbildung

**Meditationslehrer/in**  
**Vom 3.-6. März 2025 und**  
**12. und 13. April**  
**mit**  
**Kerstin Mandali Fuchs**

**Verschiedene Meditationsformen**  
**in Theorie und Praxis**

Cakra, Yantra, Kundalini im Tantrayoga

**Starte in deine Berufung als**  
**Meditationslehrer/in. Arbeite mit der**  
**Essenz deiner Seele und berühre auf**  
**innovative Weise die Seele anderer.**  
**Wenn du bereit bist, gehst du selbst**  
**durch Vorurteile, Bewertungen und**  
**Attachment an vergänglichen Dingen.**  
**Entdecke im freien Raum von nicht**  
**wertendem Verstehen, zwischen**  
**Klang und Pause die Entfaltung der**  
**Essenz deiner Seele.**



**Mantra- und Sanskrit-Rezitationen**  
**erzeugen mit ihrem rhythmischen und**  
**melodischen Aspekt Schwingungen, die**  
**eine energetische Wirkung haben und als**  
**Brücke zur spirituellen Erfahrungen**  
**dienen.**

**Die Essenz deiner Seele ist**  
**bedingungslose Liebe, Weisheit und**  
**Stärke.**

**Eine Quelle, aus der Intuition**  
**entspringt.**

### Anmeldung

**Email:** [dr.christian.fuchs@t-online.de](mailto:dr.christian.fuchs@t-online.de)

**Telefon:** 07164-8008942 (10-12 Uhr)

[www.yoga-akademie.de](http://www.yoga-akademie.de)



## Inhalte der Ausbildung



Das Leben bewusster und erfüllter gestalten“ und innere Prozesse verstehen

### Vorträge

**1.Tag** - Meditationsformen und ihre historischen Wurzeln / Yajurveda, Upanishaden, Einführung in die Meditation

**2.Tag** - Tantra-Tradition und Grundlagen der cakra-Lehre, Praxis-Tag, Systematische Erklärung der cakren in Verbindung mit der Kuṇḍālīnī

**3.Tag** - Wirkung der Cakra Arbeit und Kontraindikationen, sowie wissenschaftliche Studien zur Bedeutung der Meditation in Zusammenhang mit Neuroplastizität, Stressbewältigung, kognitive Flexibilität und Lebenszufriedenheit

**4. Tag** - Vermittlung und Praxis von Meditation im didaktischen Kontext / Zusammenfassung

## Praxis

„Unser Körper und unser Geist können nicht unabhängig voneinander überleben. Sie brauchen die Unterstützung des jeweils anderen. Leben und Gesundheit von Körper und Geist werden hauptsächlich von der psychischen und mentalen Nahrung bestimmt, die wir im Laufe unseres Lebens zu uns nehmen.“



- Ganzheitliche Gesundheit durch Harmonie von Körper, Geist und Seele  
Yoga nach Yesudian
- Schrittweise Anleitung in die Meditation (dharanā, dhyāna, samādhi)
- Ausmalen von Mandalas, die den Cakren entsprechen mit Farben, Symbolen, Attributen, Rezitation der Bija Mantras
- Meditation mit Vermittlung der Didaktik, Körper- Scan -Technik/ Yoga-Nidrā

## Tagesablauf

**9.30-10.45 Uhr** Rezitation, Yoga nach Yesudian, Atemübungen, Meditation

**11.15-12.30 Uhr** Theorie, Austausch, kleine praktische Übungen

**12.30-14.00 Uhr** Mittagspause

**14.00-16.00 Uhr** Rezitation / Theorie - Vortrag, Atemübungen, Meditation

**16.15-17.00 Uhr** Yoga-Nidrā oder Cakra-Meditation

**12./13. April 2025**

Meditationslehrproben  
Mit erfolgreichem Abschluss  
Übergabe des Zertifikats

