



Yoga-Akademie Stuttgart
seit 1999 in Bad Boll

**Ausbildung
zur
Meditationslehrer/in**



**Die Meditationsausbildung
2027**

Verschiedene Meditationsformen
in Theorie und Praxis:
Cakra, Yantra,
Kundalini im Tantrayoga

WANN:

**23.-27. März 2027
&
24. und 25. April 2027**

mit
Kerstin Mandali Fuchs

WAS DICH ERWARTET:

**Eine Reise durch die Cakren bis
zur Quelle deiner Lebenskraft:
Kundalini**



ZIELGRUPPE:

**Übende mit mehrjähriger
Übungspraxis und
YogalehrerInnen**



KOSTEN:

**780.- € für die gesamte
Ausbildung**

(10% Rabatt für Aktive und
Absolventen der "Yoga-Akademie")

ANMELDUNG:

Email:

dr.christian.fuchs@t-online.de

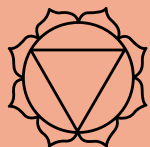
Telefon:

07164-8008942 (10-12 Uhr)

Web:

www.yoga-akademie.de





THEMEN:

- Überblick über verschiedene Meditationsformen
- Grundlagen von "Cakra" und "Yantra" im Tantrayoga
- Didaktische Aspekte der Anleitung von Meditation
- Cakra-Visualisierungen und Mandala-Malen
- Patanjalis "Acht-Stufen-Weg"
- Hatha-Yoga und Yoga-Nidra
- Erfahrungsaustausch

ZEITEN:

23.-27. März 2027
9:30-12:30 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

27.03.27
Abendvortrag: 17:00-18:30 Uhr

24.04.27 & 25.04.27
9:30-12:30 Uhr und 14:00-15:30 Uhr



TAGESABLAUF:

Tag1
Meditationsformen und ihre historischen Wurzeln, Yajurveda/ Upanishaden

Tag2
Tantra Tradition, Grundlagen der cakra Lehre, Meditation und Didaktik

Tag3

Wissenschaftliche Studien in Zusammenhang mit Neuroplastizität, Stressbewältigung, kognitive Flexibilität und Lebenszufriedenheit

Tag4

Offener Abendvortrag „Die göttlichen Wissenschaften und die innere Ordnung der Cakren“

(Vortrag inspiriert von vedischer Weisheit und moderner Bewusstseinsforschung mit Meditation 10 Minuten „optional“)

Tag5

Reflexion & Abschluss

