



# Lehrer/in-Meditation, Achtsamkeit und Kontemplation

## Seminar Stufe 1

25./26./27. Oktober und 23. November 2024

Jeweils von 09:00h bis 17:30h



**Leitung:** Bernadette Suter



**Assistenz:** Simone Meier

Entdecke die Kunst der Meditation und erweitere Dein Bewusstsein mit unserer zweistufigen Ausbildung zum Meditationslehrer für Einsteiger und für Fortgeschrittene



### Meditationslehrer Stufe 1

Grundlagen der Meditation Tauche in die Welt der Stille und Harmonie und führe Deine Schüler durch verschiedene Meditationsformen

- **Stille Meditation:** Finde Ruhe in der Stille und lerne, Deinen Geist zu beruhigen.
- **Atem Meditation:** Atme und nimm den Fluss des Lebens wahr. "Es atmet mich"
- **Körper Meditation:** Entdecke, dass auch Dein Körper ein Bewusstsein hat und mit Dir in liebevoller Kommunikation ist.
  - **Mudra Meditation:** Nutze die Kraft von Mudras für Deinen Focus und Deine Wahrnehmung.
  - **Klangmeditation / Mantra Meditation:** Nutze die Kraft der Klänge, um eine tiefere Ebene der Entspannung zu erreichen.
- **Mal-Meditation:** Entdecke Deine kreative Seite und lasse Deine Gedanken, Gefühle und inneren Bilder beim Malen fließen.
  - **Geführte Meditation:** Lasse Dich auf eine Reise des inneren Friedens führen.
- **Bewegungsmeditation:** Integriere sanfte Bewegungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



**Am letzten Tag der Schulung Stufe 1, fertigst Du Dir in einer meditativen Konzentration Deine eigene Mala an. Beim Aufziehen der 108 Perlen wird jede einzelne Perle von Dir, mit der Energie Deines persönlichen Mantras erfüllt.**

**Energieausgleich-Seminar in der Gruppe mit Bernadette & Simone:**

4 Tages-Seminar mit Raum für Fragen und praktische Erfahrungen, inklusiver Lehrmittel, Ton-Aufnahmen der einzelnen Übungen und Lehrvorträgen, den Channelings, sowie die Halbedelstein-Perlen für das Anfertigen von Deiner eigenen Mala. Inbegriffen sind auch Getränke und Snacks!

**1300CHF**

Auf Anfrage kann der Betrag auch in 4 Raten bezahlt werden

**Wo:** Bei uns in der VYWAMUS Gemeinschaftspraxis Praxis in 9244 Niederuzwil/SG

**Information und Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn bei Bernadette!**

\*\*\*

**Energieausgleich im Einzelunterricht mit Bernadette:**

4 Tages-Seminar mit viel Raum ganz für Dich und Deine Fragen und Anliegen zum Thema und für praktische Erfahrungen, inklusiver Lehrmittel und Ton-Aufnahmen der einzelnen Übungen und Lehrvorträgen, den Channelings, sowie die Halbedelstein-Perlen für das Anfertigen von Deiner eigenen Mala.

Inbegriffen sind auch Getränke und Snacks!

**2200CHF**

Auf Anfrage kann der Betrag auch in 4 Raten bezahlt werden

**Wo:** Bei uns in der VYWAMUS Gemeinschaftspraxis Praxis in 9244 Niederuzwil/SG

**Melde Dich bei Bernadette und finde mit ihr zusammen, die für Dich individuell passenden Daten!**

Weitere Informationen zum Meditationslehrer/in Stufe 1 und Stufe 2 findest Du auf [www.vywamus.ch](http://www.vywamus.ch)

Voraussetzung für das weiterführende Seminar Meditationslehrer/in Stufe 2 ist das Seminar Meditationslehrer/in Stufe 1

Die Daten für das Meditationslehrer/in Seminar Stufe 2 sind voraussichtlich Ende Februar 2025!

**Kontakt-Bernadette Suter:** Tel: +41 (0)79 640 97 12, Mail: [bernadette@vywamus.ch](mailto:bernadette@vywamus.ch)

**Kontakt-Simone Meier:** +41 (0)79 708 16, Mail: [simone@vywamus.ch](mailto:simone@vywamus.ch)

**VYWAMUS** Gemeinschaftspraxis Praxis

Bahnhofstrasse 173

9244 Niederuzwil

