

# Ausbildung

## Kursanleiter/in für Meditation Stufe I



**MEDITATIONSTRAINER**  
**KARSTEN SPADERNA**



# Inhalt

- 4 Allgemeines
- 5 Meditation wirkt
  - Positive Auswirkungen
  - Meditation senkt hohen Blutdruck
  - Auch unter Stress bessere Werte
  - Schlussfolgerung
- 8 Was ist eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation?
- 8 Integration in verschiedene Branchen und Institutionen
- 9 Wer bietet die Ausbildung an?
- 10 Was beinhaltet die Ausbildung?
- 10 Für wen ist die Ausbildung geeignet?
- 11 Wie lange dauert die Ausbildung?
- 12 Wo findet die Ausbildung statt?
- 12 Nutzen der Ausbildung?
- 13 Die Ausbildungsinhalte
  - Die Kunst des Atmens
  - Richtig entspannen
  - Mühelose Wahrnehmung
  - Erstes Intensivwochenende
  - Aufmerksamkeit
  - Achtsamkeit
  - Unterbewusstsein reinigen
  - Die Konzentration des Geistes
  - Der Umgang mit Widerständen und Blockaden
  - Schweigen
  - Zweites Intensivwochenende

- Unterrichts,- und Preisgestaltung
- Meditationstechniken
- Übungswochenende
- Ursache und Wirkung



- 21 Religion- und Dogmenfrei
- 21 Die Zahlungsmodalitäten
- 22 Termine
- 23 Das sagen die Ausbildungsteilnehmer/innen
- 24 Anmeldeformular
- 25 AGB's

Meditieren gefährdet deine Probleme!

-Karsten Spaderna-

## Allgemeines

Für über 2,5 Millionen Deutsche ist Yoga und Meditation laut Gesellschaft für Konsumforschung mehr als ein Hobby. Über 20.000 davon nutzen Yoga und Meditation als zweites Standbein, um einen Beruf oder einen Nebenjob auszuüben der Spaß macht und widerspiegelt wofür man steht.

Ausgebildete Kursanleiter/innen für Meditation profitieren nicht nur selbst von den wohltuenden Früchten der Meditationsausbildung. Sie können das Gelernte in ihren bisherigen Arbeitsbereich integrieren oder als Zusatzleistung Haupt,- oder Nebenberuflich vermitteln.

Yogalehrer, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsbeauftragte, Führungskräfte, Geschäftsführer, Fitnesstrainer, Körpertherapeuten, aber auch Mütter, Väter, Schüler und Studenten können die Kunst der Meditation lernen und unterrichten.

### Ausgebildete Kursanleiter/innen helfen Menschen beispielsweise in folgenden Zielsetzungen:

- Reduzierung stressiger und nervenaufreibender Gedanken
- Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Minderung emotionaler Verstrickungen
- Veränderung ungewünschter Verhaltens- oder Gewohnheitsmuster
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ermutigender Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Stabilisierung der eigenen Wahrnehmung
- Verbesserung der Lebensqualität

Auf Sie als Meditationsexperten warten spannende und abwechslungsreiche Aufgaben. Nicht nur, dass jeder Ihrer Kunden andere Ziele verfolgt; auch jede Meditationseinheit und jeder Augenblick sind anders. Ob in Gruppenkursen, Workshops, Seminaren oder Personal-Trainings: Ausgebildete Kursanleiter/innen für Meditation sind nicht nur als Experte für Meditation gefragt, sondern auch als aufmerksame Zuhörer, vertrauensvolle Ansprechpartner und kompetente Übungsleiter.

Meditation ist ein bemerkenswertes Werkzeug, dass bereits weltweit Zugang in Unternehmen wie Google, Yahoo, SAP, Volkswagen, BMW und viele andere erfolgreiche Unternehmen gefunden hat.

In dieser Meditationsausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation eignen Sie sich ein fundiertes Wissen über Meditation aus über 250 Seiten schriftlichem Unterrichtsmaterial und über 130 Stunden Meditationspraxis an. Hinzu kommen viele praktische Übungen und angeleitete Meditationen als Video- und Audiodatei. Die Ausbildung wird mit einem Teilnahme-Zertifikat abgeschlossen.

Neben Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und einem glasklaren Verstand sind auch folgende Soft-Skills für die Teilnehmenden, deren Arbeitgeber und die künftigen Kunden interessant:

- ✓ **Selbstwahrnehmung** Das stabile und klare Verständnis über die eigenen wahrnehmbaren inneren Zustände, Vorlieben, Möglichkeiten, Gefühle und Gedanken.
- ✓ **Selbstakzeptanz** Die unkomplizierte Fähigkeit, die im eigenen inneren wahrgenommen Phänomene wie Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Gedankenmuster und Gefühle ohne Selbstzweifel akzeptieren zu können.
- ✓ **Selbstregulation** Der förderliche Umgang, mit den eigenen inneren Zuständen, Impulsen und Möglichkeiten, der zu einem tiefen persönlichen Gefühl des Wohlbefindens führt.
- ✓ **Selbsteinschätzung** Die Kompetenz, sich seiner eigenen Fähigkeiten und Grenzen ohne Selbstzweifel bewusst zu sein, bzw. zu wissen, wann das eigene Ego notwendigerweise aufgenommen oder abgelegt werden sollte, um sich Situationen anpassen zu können und um vollkommen Neues lernen zu können.
- ✓ **Selbstvertrauen** Selbsterkenntnis über die eigenen Gefühle, Fähigkeiten und die Funktionsweise des Geistes, sowie eine zutreffende Selbsteinschätzung führen zu einem gesunden Selbstvertrauen. Schon ein wenig regelmäßige Meditationspraxis führt zu einer gesunden Selbstwahrnehmung, der die Teilnehmenden schon bald vertrauen können. Von diesem Selbstbewusstsein profitiert auch das private und berufliche Umfeld.

## **Meditation wirkt!**

In unterschiedlichen Studien zeigt sich, dass Meditation das individuelle Wohlbefinden deutlich und langfristig fördert. Meditation entspannt die Muskeln, verlangsamt den Herzschlag, senkt den Sauerstoffverbrauch und beruhigt ganz allgemein – kein Wunder, dass Meditation gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten wirkt und alle psychosomatischen Beschwerden lindert.

Zum Beispiel zeigte eine Fünfjahresuntersuchung, die 2000 meditierende Angestellte einer Versicherungsgruppe mit 600 000 nicht-meditierenden Versicherten verglich, dass die erste Gruppe nur halb so oft eine Klinik und deutlich seltener einen Arzt aufsuchte. Herzkrankheiten waren 87 Prozent weniger vertreten, Infekte um 30 Prozent, und Krebs kam immerhin nur halb so oft vor.

Quelle: [http://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/thorbrietz-kolumne/thorbrietz-diagnosen-meditation-koennte-wunder-wirken\\_aid\\_464143.html](http://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/thorbrietz-kolumne/thorbrietz-diagnosen-meditation-koennte-wunder-wirken_aid_464143.html)

## Positive Auswirkungen

In einer weiteren Studie von Sara Lazar, Psychologin an der Harvard Medical School, wurde ebenfalls das Gehirn von Meditierenden mit einer Vergleichsgruppe ohne Meditationserfahrung verglichen. In der hier verwendeten Meditationstechnik wurde mit Körper- und Sinneswahrnehmungen gearbeitet.

Wahrnehmungen, die im Bewusstsein auftauchen, wurden dabei registriert, ohne weiter darüber nachzudenken, ansonsten ruhte die Aufmerksamkeit auf dem Atem.

In dieser Studie konnte nachgewiesen werden, dass Meditation nicht nur die Struktur des Gehirns verändert, sondern es sogar vergrößert. Genauer gesagt vergrößert regelmäßige Meditation die Dicke der Hirnareale, die mit Kognition, der Verarbeitung von Gefühlen und Wohlbefinden zu tun haben. Diese Areale der Großhirnrinde (Cortex) werden in der Regel mit zunehmendem Alter dünner. Meditation scheint also ein ebenso effektives wie angenehmes Mittel, den Alterungsprozess des Gehirns aufzuhalten und einige der negativen Auswirkungen des Alterns (wie abnehmende Gedächtnis- und kognitive Leistung) umzukehren.

Die Ergebnisse dieser Studie stimmen überein mit anderen Studien, in denen gezeigt werden konnte, dass gewisse Hirnareale durch Übung wachsen. Das Erstaunliche an Sara Lazars Studie ist, dass eine rein mentale, innerliche Aktivität wie Meditation denselben Effekt hat wie äußerlich-physische Aktivitäten, wie zum Beispiel das Lernen eines Musikinstruments, einer Sportart oder einer Sprache.

Quelle: <http://www.harvardbusinessmanager.de/blogs/wie-achtsamkeit-und-meditation-ihr-gehirn-veraendern-kann-a-1016687.html>

## Meditation senkt hohen Blutdruck

Regelmäßige Meditation senkt hohen Blutdruck genauso wie entsprechende Medikamente. Zu diesem Ergebnis sind Mediziner der Universität Würzburg unter Leitung von Wolfram Voelker gekommen. Für ihre Untersuchung hatten die Wissenschaftler 52 Hochdruck-Patienten im Alter von 30 bis 70 Jahren in eine

Meditations- und eine Kontrollgruppe geteilt. Die Probanden der Meditationsgruppe absolvierten im Würzburger Benediktinerkloster eine christlich geprägte, ganzheitliche Meditation und trainierten Atemtechniken ein.

Nach einer vierwöchigen Einführung und einem weiteren Monat mit zwei jeweils 40-minütigen Meditationseinheiten pro Tag war der Ruhe-Blutdruck dieser Teilnehmer im Durchschnitt um zwölf Prozent gesunken. Auch in standardisierten Stress-Tests sowie in 24-Stunden-Blutdruck-Messungen schnitt die Meditationsgruppe signifikant besser ab. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe zeigten dagegen in keinem Test Veränderungen.

Quelle: [http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/news/blutdruck-therapie\\_aid\\_95572.html](http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/herz/news/blutdruck-therapie_aid_95572.html)

### Auch unter Stress bessere Werte

Wie Meditation den Blutdruck senkt, sei bis dato noch unklar. Womöglich beeinflusst Meditation das vegetative Nervensystem, wodurch sich die verengten Blutgefäße von Hochdruck-Patienten entspannen. Denkbar sei auch, dass das Gehirn unter dem Einfluss der Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen drosselt.

Quelle: Meditation und Hirnforschung Text: Martin Bohn

### Schlussfolgerung

Meditation wirkt! Eine regelmäßige Meditationspraxis hat viele positive Auswirkungen auf unseren Geist und unsere Gesundheit. Sie wird in der westlichen Medizin als Entspannungsmethode empfohlen.



Die Stressforschung hat erwiesen, dass bei jeder Form der Meditation, der Blutdruck sinkt und sich die Hirnaktivität beruhigt. Herzschlag und Atmung werden ruhiger, was auch eine positive Wirkung auf die Psyche mit sich bringt.

Auch medizinisch lassen sich während der Meditation ganz bestimmte Vorgänge im Körper registrieren. So werden die Hirnströme beeinflusst: sowohl Alphawellen als auch Deltawellen werden vermehrt gemessen. Meditieren kann Endorphine freisetzen, die Glücksgefühle auslösen und die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen. Innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im täglichen Arbeitsleben werden durch Meditation gefördert.

Als erfahrender und ausgebildeter Meditationstrainer möchte ich Ihnen mit dieser Meditationsausbildung helfen, Ihre eigenen Fähigkeiten auszubauen und das Gelernte professionell in Ihren Alltag zu integrieren oder sogar zu vermitteln.

## Was ist eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation?

Eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation befähigt Sie, folgende Meditationstechniken zu lernen, anzuwenden und zu vermitteln:

- Atem-Meditation
- Tanz-Meditation
- Reinigungs-Meditation
- Wahrnehmungs-Meditation
- Aufmerksamkeits-Meditation
- Dankbarkeits-Meditation
- Konzentrations-Meditation
- Visualisierungs-Meditation
- Kundalini-Meditation
- Devavani-Meditation
- Nadabrahma-Meditation
- Kirtan-Meditation
- Einfühlungs-Meditation
- Dynamische-Meditation
- Achtsamkeits-Meditation



## Integration in verschiedene Branchen und Institutionen

Mit Abschluss der Ausbildung und Erhalt des Zertifikats qualifizieren Sie sich für unterschiedliche Bereiche, in denen Sie ihr Wissen und die gewonnene Meditationserfahrung weitergeben können.

Die Struktur ihrer Meditationsanleitung können sie individuell festlegen und eigenständig entscheiden, in welcher Branche oder Institution sie Meditation integrieren möchten.

- Yogazentren
- Fitnessstudios
- Pädagogische Bereiche
- Bildungsbereiche



- Unternehmen
- Schulen
- Personal-Trainings
- Gruppentrainings

und viele weitere Möglichkeiten stehen Ihnen als Kursanleiter/inn für Meditation offen. Wie die Wahl auch ausfällt, immer haben Sie es als ausgebildete/r Kursanleiter/in für Meditation mit interessanten Menschen zu tun, denen sie Wissenswertes und Hilfreiches für ihren beruflichen und privaten Alltag vermitteln können.

## Wer bietet die Ausbildung an?



Meditationstrainer Karsten Spaderna, geb. im Oktober 1970, bietet seit 2010 freiberuflich Meditationskurse in Gruppen, Einzeltrainings und in Unternehmen an. Zu seinen deutschlandweiten Meditationskursen im Präsenz, Online- und Hybridunterricht kommen Menschen, die Stresssymptome reduzieren, ihre Gedanken beruhigen oder beruflich oder privat etwas verändern möchten. Dabei stehen folgende Dinge im Mittelpunkt:

- **Fachlich fundierte und praxisorientierte Meditationen**

Karsten Spaderna greift nachweislich auf über 3500 Stunden Meditationserfahrung zurück und besucht bereits seit 2004 regelmäßig Weiter- und Fortbildungsmaßnahmen. Er hat eine 3-jährige Ausbildung in einer kontemplativen Meditationskunst (Sat Nam Rasayan) absolviert und über 10 Jahre im Personalbereich verschiedener Wirtschaftsunternehmen gearbeitet. Herr Spaderna legt sehr viel Wert auf das intensive Üben von professionellen Methoden und auf die Vermittlung von stets aktuellen, praxisrelevantem Wissen, das auf geprüfte Studien und Erfahrungen aus dem Selbststudium beruht.

- **Sicherer Raum für persönliche Entwicklung**

Der Ausbildungsunterricht findet in einer Atmosphäre von Präsenz, Akzeptanz und Offenheit statt. Es gibt viel Raum für Stille, Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Herr Spaderna unterrichtet Meditation auf humorvolle und anwendbare Weise. Er kann die Ausbildungsteilnehmer inspirieren, motivieren und begeistern. Seine größte Motivation ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Er besteht darauf, dass alle Teilnehmer lernen, sich selbst zu erfahren, sich zu vertrauen und eigenständig regenerieren zu können.

## Was beinhaltet die Ausbildung?

Der Ausbildung liegt ein greifbares Konzept zu Grunde, dass alle Einzelaspekte der umfassenden Meditationsschulung sorgfältig aufeinander abstimmt und so innerhalb eines relativ kompakten Zeitraumes zu guten anwendbaren Ergebnissen führt. Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation beinhaltet folgende Unterrichtsthemen:

01. **Die Kunst des Atmens**
02. **Richtig entspannen**
03. **Mühelose Wahrnehmung**
04. **Aufmerksamkeit**
05. **Achtsamkeit**
06. **Unterbewusstsein reinigen**
07. **Die Konzentration des Geistes**
08. **Der Umgang mit Widerständen und Blockaden**
09. **Schweigen**
10. **Unterrichts- und Preisgestaltung**
11. **Meditationstechniken**
12. **Ursache und Wirkung**

Hinzu kommen **2 Intensivwochenende und ein Kursanleiter-Übungswochenende.**

**ZUSÄTZLICH** erhalten alle Ausbildungsteilnehmer/innen über **250 Seiten Unterrichtsmaterial** zum Nachlesen und für das Selbststudium zu Hause. **HINZU** kommen angeleitete Meditationen als **Audio- und Videodatei** mit denen sofort erste Meditationen geübt und angewendet werden können. Die Ausbildung wird nach Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten mit einem Teilnahme-Zertifikat abgeschlossen.

## Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Kursanleiter/innen für Meditation haben es ständig mit Menschen zu tun, denen sie dabei helfen, entspannter, bewusster, aufmerksamer, konzentrierter und selbstbewusster zu werden. Daher ist es im Allgemeinen förderlich, wenn die angehenden Kursanleiter/innen mindestens 25 Jahre sind und bereits erste Erfahrungen im Kundenkontakt haben, sowie über ein sympathisches und offenes Auftreten verfügen. Neben dem theoretischen Teil führt das Einüben der Meditationstechniken im praktischen Teil automatisch zu mehr Aufrichtigkeit, Toleranz, Lebensfreude und Mitgefühl.

Die Ausbildungsteilnehmer/innen werden ihre bereits bestehenden Fähigkeiten nicht nur ausbauen, sondern auch neue gewinnbringende Fähigkeiten dazu lernen.

## Wie lange dauert die Ausbildung?

Die Meditationsausbildung ist intensiv und erfordert neben einem starken Wunsch nach Selbsterkenntnis die Vermittlung von 12 wichtigen Ausbildungsinhalten, die nicht nur den Teilnehmenden zu Gute kommen, sondern auch deren Kunden im Meditationstraining. Um die Meditationspraxis vertiefen zu können, kommen zu den 12 Unterrichtseinheiten, zwei Intensivwochenenden und ein Übungswochenende hinzu.

Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation beinhaltet über 130 Stunden reine Meditationserfahrung und wird an **15 Wochenenden (Samstag und Sonntag) im Abstand von 4-6 Wochen** unterrichtet.

## Ablauf der Ausbildungstage

### Samstag:

10.30 Beginn des Ausbildungstages  
13.00 Mittagspause  
14.30 Ausbildung  
17.00 Ende



### Sonntag:

11.00 Beginn des Ausbildungstages  
13.30 Mittagspause  
14.15 Ausbildung  
16.30 Ende



Die Ausbildungsteilnehmer/innen erhalten nach Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten ein Zertifikat als Teilnahmebestätigung. Nicht wahrgenommene Termine können bei rechtzeitiger Absage und nach Absprache, im nächsten Ausbildungszyklus einmal kostenfrei nachgeholt werden.

Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit über eine „**Friends Card**“ im nachfolgendem Ausbildungsjahr weiterhin an der Ausbildung teilzunehmen, sodass eine sehr gute Möglichkeit zur Weiterbildung, Vertiefung und Intensivierung des Gelernten besteht. Des Weiteren besteht ab Herbst 2021 die Möglichkeit an der Stufe II Ausbildung teilzunehmen.

## Wo findet die Ausbildung statt?

Mit einer Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation profitieren die Ausgebildeten von der günstigen Gelegenheit, eine Ausbildung zu genießen, die es ihnen erlaubt, nebenberuflich zu arbeiten oder Ihre Dienste freiberuflich in verschiedenen Branchen und Institutionen anzubieten.

Die 15 Unterrichtseinheiten werden zurzeit an 15 Wochenenden im Präsenzunterricht bei

**Karsten Spaderna**

**Deichstraße 117**

**41541 Dormagen-Zons**



oder im Hybrid- oder Onlinekurs über Zoom unterrichtet (Je nach aktuellem Pandemie-Geschehen).

Rund um den Veranstaltungsort gibt es genügend Parkmöglichkeiten. Der Ausbildungsort kann auch leicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden. Die Buslinie 886 und 887 Dormagen-Zollstraße hält in unmittelbarer Nähe und wird von Dormagen-Bahnhof aus angefahren.

## Nutzen der Meditationsausbildung:

- als Entspannungsmethode in der Einzelarbeit, Coaching und Gruppenarbeit,
- zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit,
- als Achtsamkeitstraining,
- zur Erhöhung der Reaktionsflexibilität (Abbau von Vorurteilen und automatisierten Reaktions- und Gewohnheitsmuster),
- zur Steigerung der emotionalen Kompetenz,
- als Konflikt- und Stresslösungs-Modell,
- als Aufmerksamkeitsschulung
- zur Stärkung der eigenen Stabilität und Gelassenheit in herausfordernden Situationen,

- zur Integration in verschiedene Berufsfelder wie z.B. in pädagogischen Bereichen, im Bildungsbereich, in Yogazentren, Fitnessstudios, in Personal Trainings, etc.,
- alle Auszubildenden werden über die Vertiefung ihres meditativen Wissens und durch ihre erweiterte Beratungs- und Aufmerksamkeitskompetenz ihren eigenen Unterricht und ihr eigenes Coaching differenzierter und fundierter gestalten können.

## Die Ausbildungsinhalte

Diese fundierte Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation befähigt Sie Achtsamkeit & Aufmerksamkeit, Selbsterkenntnis, sowie Anregungen nützlicher Geisteshaltungen in Meditationskursen, Personal-Trainings, Workshops und Seminaren professionell zu vermitteln oder in Ihrem privaten Alltag anzuwenden.

Als ausgebildete/r Kursanleiter/in für Meditation können Sie Ihre Berufsziele nach Abschluss individuell festlegen und unter anderem entscheiden, mit welcher Gruppierung von Menschen Sie arbeiten möchten. Ob mit Meditations-Anfängern, Kindern, Fortgeschritten, je nachdem wie ihre Auswahl ausfällt; in dieser Eineinhalbjährigen Ausbildung lernen Sie die Kunst der Meditation in entsprechendem Maße kennen.

Auch wie man Meditationskurse plant, und Preise kalkuliert, lernen die Ausbildungsteilnehmer/innen in den jeweiligen Unterrichtseinheiten.

Ob Sie diese Kenntnisse nun unterrichten oder nur für sich persönlich Nutzen möchten, entscheiden Sie selbst.

## Übersicht der Unterrichtsinhalte zur/zum Meditationskursanleiter/in

### 1. Die Kunst des Atmens

Eine bewusste Atmung ist das beste Rezept für einen ausgeglichenen Geist und für körperliches und seelisches Wohlbefinden. In dieser Einheit lernen die Teilnehmenden, wie Sie mehr Energie aus der Luft schöpfen können und wie die Atmung zu einem ruhigen Geist, mehr Konzentrationskraft und Willensstärke beiträgt.

#### Unterrichtsinhalt:

- Volle Atmung
- Die Energiekanäle

- Atmen und gut fühlen
- Drei verschiedene Atemtechniken
- Verschiedene Atemfrequenzen
- Das Verhältnis von Ein- und Ausatmung
- Der Atem als Tor zu mehr Bewusstsein
- Meditationsübungen und offene Fragen

## 2. Richtig entspannen

Verschiedene Entspannungstechniken tragen dazu bei, den Körper und auch den Geist zu sensibilisieren, um neu auftretende Stress-Symptome schnell erkennen und vermeiden zu können. In dieser Einheit lernen die Ausbildungschüler/innen verschiedene effektive Methoden zur Entspannung kennen, um dann gezielt andere Menschen in die Entspannung führen zu können.

### Unterrichtsinhalt:

- Aktion und Entspannung
- Der richtige Moment ist jetzt
- Ballast abwerfen
- Der Powertag
- Geheimnisse geheim halten
- Sich schützen müssen
- Chemische Giftstoffe, Alkohol und Drogen
- Nutzlose Dinge tun
- Entspannung
- Übung: „Erholungsinseln“
- Meditationsübungen und offene Fragen

## 3. Mühelose Wahrnehmung

Als fühlende Wesen sind wir ständig in Beziehung zu irgendetwas, was uns auch ständig etwas Anderes wahrnehmen lässt. Eine mühelose Beobachtungsfähigkeit dieser Wahrnehmung gegenüber ist die Grundlage für einen entspannten Geist, der in der Lage ist, konzentriert und mitfühlend zu sein. In dieser Einheit vertiefen und stabilisieren die künftigen Meditationsexperten Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und lernen das Auftauchen und Vergehen verschiedener Empfindungen und Zustände neutral zu beobachten.

## Unterrichtsinhalt:

- Der Verstand
- Die Empfindungen
- Das Ego
- Schmerz vs. Leiden
- Den Verstand ordnen
  - Übung: „Defragmentiere deinen Verstand“
- Liebevolle Selbstbeobachtung
- Der goldene Schlüssel
- Der neutrale Raum
- Emotionales Bewusstsein
- Selbstvertrauen
- Buddhas Erkenntnis
- Rechtes Handeln
- Meditationsübungen und offene Fragen

## 4. Aufmerksamkeit

Obwohl nicht festgelegt ist, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen, bewegen die meisten Menschen den Fokus ihrer Aufmerksamkeit immer wieder auf Dinge, über die sie vielleicht schon hundertmal nachgedacht haben oder die sie gewohnheitsmäßig immer wiederholen.

Mit Hilfe der Meditation lernen die Teilnehmenden in dieser Einheit den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit zu erkennen und auf Dinge zu fokussieren, die Ihnen wirklich wichtig sind, die sie wirklich interessieren, an denen sie wirklich Spaß haben und die sie tatsächlich voranbringen.

## Unterrichtsinhalt:

- Aufmerksamkeit gleich Energie
- Der Wille
- Den Willen gebrauchen
- Wertvolle Energie
- Die Aufmerksamkeit lenken
- Den Fokus der Aufmerksamkeit erkennen
  - „Anhaftungen erkennen, beobachten und verändern“
- Die eigene Energie erhöhen
- Werde wach, fang an zu leuchten!
- Du bist einzigartig!
- Übung: „Neue Begeisterung wecken“

- Meditationsübungen

## 5. Achtsamkeit

Der äußerliche achtsame Umgang mit der Umgebung und dessen Gegebenheiten ist die Grundstufe für ein Leben in Harmonie.

Der wesentliche Aspekt der Achtsamkeit dreht sich jedoch um die Achtsamkeit in Beziehung zu sich selbst. Achtsam zu beobachten, was einen innerlich bewegt und was einen beschäftigt, ist der Beginn zur Entwicklung eines meditativen Bewusstseins.

In dieser Einheit praktizieren die Ausbildungsteilnehmer/innen Achtsamkeit sich selbst gegenüber, um dadurch mehr Verständnis für Ihr Gegenüber zu erlangen und um Meditationskurse authentisch anleiten zu können.

### Unterrichtsinhalt:

- Was wir bisher gelernt haben
- Veränderung ist möglich
- Achtsames Zuhören
  - Übung: „Achtsames Zuhören“
- Der Positivitätsquotient
  - Übung für jeden Tag
- Unser Geschenk
- Achtsame Kommunikation
  - Übung: „Den Kreis des Verstehens schließen“
  - Schwarzgürtübung: „Einfühlsame Kommunikation“
- Die Macht der Sprache
- Empathie
- Meditationsübungen

## 6. Unterbewusstsein reinigen

In unserem Unterbewusstsein sind alle unsere Erfahrungen gelagert, die wir im Laufe unseres Lebens gespeichert und zu einem Autopiloten haben werden lassen. Manche dieser Programme sind sicher sinnvoll, doch einige können wir getrost bei Seite lassen. In dieser Einheit reinigen die Anwesenden ihr Unterbewusstsein mit Hilfe unterschiedlicher Meditationstechniken aus dem Yoga und dem Mentaltraining, um einen klaren Geist für die Ausführung der Meditation zu erhalten.



## Unterrichtsinhalt:

- Leiden, das vermieden werden kann
- Kopf vs. Herz
- Jenseits des Denkens ist Meditation
- Verbinden, was zusammengehört
- Die Kraft der Emotionen
- Gefühle haben keine Worte
- Das Unterbewusstsein
- Du erntest, was du säst
- Emotion, Gefühl und Verstand als Team
- Programmierungen
  - Übung: „Glaubenssätze erkennen und lösen.“
- Meditationsübungen und offene Fragen

## 7. Die Konzentration des Geistes

Nachdem die Meditationsschüler/innen in den ersten sechs Unterrichtseinheiten Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Unterbewusstsein gereinigt und geklärt haben, beginnen wir in dieser Einheit, den Geist zu trainieren. In dieser Einheit entwickeln die künftigen Meditationsanleiter/innen die Fähigkeit, ein ausgewähltes Objekt stabil in ihrem Gewahr-Sein zu halten, sodass sie konzentriert und fokussiert Meditationen anleiten können.

## Unterrichtsinhalt:

- Was ist real?
- Das Potenzial erkennen
  - Übung: „Den Dingen Potenzial geben.“
- Was ist der Geist?
- Entsagung ist der Verzicht von Konflikten
  - Übung: „Möglichkeiten erkennen.“
- Leichtigkeit erzeugen
- Magnetismus
- Kompromisse
- Unsichtbare Kräfte
- Denken ist gleich Sein
- Erfolg
- Herr Mustermann
  - Übung: „Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht.“
- Das gesunde Drittel

- Nützliche Verhaltensweisen für einen reinen Geist
- Meditationsübungen und offene Fragen

## 8. Der Umgang mit Widerständen und Blockaden

Beim Unterrichten der Meditation werden immer wieder Widerstände und Blockaden bei den Kursbesuchern auftauchen.

Wie die Kursanleiter/innen mit diesen Widerständen umgehen, üben Auszubildenden in dieser Unterrichtseinheit. Dies kommt am Ende nicht nur den Teilnehmern zu Gute, sondern auch den Mitmenschen in Ihrer Umgebung.

### Unterrichtsinhalt:

- Meditation in Aktion
- Meditation in Unternehmen
- Ethische Fragen
  - Übungen: „Am Arbeitsplatz meditieren.“
- Die Gans in der Flasche
- Wünsche sortieren
  - Sich widersprechende Wünsche
  - Übung: „Komplikationen im Wünschen ausfindig machen.“
  - Komplizierte Wünsche
  - Übung: Atem-Meditation zur Bereinigung von komplizieren Wünschen
- Rauchen und atmen
- Quickie-Übung: „Gewohnheiten ändern.“
- Verantwortung
- Wir müssen hinschauen
- Der Umgang mit Problemen
- Befindlichkeiten
- Selbstdisziplin
  - Übung: „Die Kraft der Gegenwart.“
  - Übung: „Die richtigen Fragen stellen.“

## 9. Schweigen

In dieser Einheit der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation verzichten wir bewusst darauf, miteinander zu sprechen. Was zu Beginn für einige meist beängstigend klingt, wollen viele am Ende dieser Einheit nicht mehr missen. Die Zeit des Schweigens ist eine wunderbare Methode, die zu sehr viel Klarheit und Vitalität führt.

## Unterrichtsinhalt:

- Action Bias
- Lärm
- Tinnitus
  - Übung: „Waldbaden (Shinrin Yoku)“
- Schweigen
- Gedanken lesen
- In die Zukunft schauen
- Wie viel Zeit bleibt?
- Wegbereiter sein
- Klar denken
- Schlaf und Meditation
- Der Traumzustand
- Der Traumkörper
- Der Bardokörper
  - Übung: „Sich des Traums gewahr werden.“
- Naikan

## 10. - und Preisgestaltung

Die richtige Preisgestaltung ist ein wichtiger Punkt, um auch finanziell ein erfolgreiche/r Kursanleiter/in für Meditation zu werden. Neben der Gestaltung eines funktionierenden Gruppenkurses, eines Personal-Trainings oder einem Vortrag über Meditation vor mehreren Menschen, lernen Teilnehmenden in dieser Einheit, den richtigen Preis für Ihre Angebote zu ermitteln.

## 11. Meditationstechniken

In dieser Einheit lernen die Meditationsauszubildenden viele verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen kennen, die ihnen ein gutes Repertoire für ihre ersten Kurse zur Verfügung stellen. Im Laufe ihrer Praxis wird zunehmend die Kreativität geweckt und sie werden mit der Zeit ganz natürlich ihren eigenen persönlichen Unterrichtsstil entwickeln.

## Unterrichtsinhalt:

- Wachstum
- Meditation erklären
  - Übung: „Die Aufmerksamkeit halten“
- Deine Aufgabe als Kursanleiter/in
- Introvertierte Aufmerksamkeit

- Extrovertierte Aufmerksamkeit
- Kurse
- Motiviert bleiben
- Kursvorbereitungen
- Die Sitzhaltung
- Meditationstechniken
  - Übung: „Handlungen ankündigen“
- Atemübungen anleiten
- Meditationstechniken für jeden Tag

## 12. Ursache und Wirkung

Das Verständnis über das Gesetz von Ursache und Wirkung schenkt den künftigen Meditationsanleiter/innen ein großes Maß an Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Geist und dessen Funktionsweise. Diese letzte Einheit vermittelt ein tiefgründiges Verständnis über die „Leerheit“ und das „Potenzial“, das in allen Dingen steckt.

Unterrichtsinhalt:

- Wachstum
- Aufmerksamkeitskapazität
- Das Prinzip von Kraft
- Eile
- Die Rettung der Menschheit
- Nur meditieren reicht nicht
- Prägungen im Geist
  - Töten
  - Stehlen
  - Ehebruch
  - Lügen
  - Trennende Rede, Zwietracht säen
  - Barsche, grobe Rede
  - Unnütze Rede
  - Gier und Neid
  - Böswilligkeit und Schadenfreude
  - Falsche Weltansicht
- Übung „Richtige Weltansicht“
- Meditation leben

## Religion- und Dogmenfrei

Eine Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation ermöglicht es den Teilnehmenden eine Lebenseinstellung zum Beruf zu machen. Meditation ist kein Produkt oder eine Dienstleistung, die sich in einem Wochenendkurs vermitteln lässt. Meditation ist ein Gewahrsein, eine innere Haltung, die sich in den äußeren Handlungen und Denkweisen widerspiegelt.

Daher wird in dieser Ausbildung großer Wert daraufgelegt, dass den Meditationsschüler/innen ein Unterricht angeboten wird, der keiner bestimmten Tradition oder Religion folgt. Der Unterricht ist Dogmen- und Religionsfrei!

In dieser Eineinhalbjährigen Meditationsausbildung lernen die meditationsinteressierten Ausbildungsteilnehmer/innen verschiedene Meditationstechniken kennen, indem sie zunächst unter Anleitung und dann eigenständig Meditation praktizieren. Nur über diesen Weg können sie ihre eigenen Erfahrungen machen und am Ende der Ausbildung eine Unterrichtsmethode entwickeln, die genau ihrem Unterrichtsstil entspricht.

## Die Zahlungsmodalitäten

Damit die Ausbildungsteilnehmer/innen sich ganz auf die Ausbildung und weniger auf die Finanzen konzentrieren können, biete ich verschiedene Zahlungsmodalitäten an. Die Gesamtsumme kann in einem Betrag zum Ausbildungsbeginn gezahlt werden oder sie können die Kosten der Ausbildung in Raten zahlen.

Es macht also nichts, wenn die angehenden Meditationsexperten nicht in der Lage sind, den vollen Betrag mit einem Mal zu entrichten. Sie können einfach eine Zahlungsvariante wählen, die für Sie am geeignetsten ist.

### Ausbildungsgebühr

- bei vollständiger Zahlung direkt zum Ausbildungsbeginn 1750 Euro.
- bei Ratenzahlung sind 15 Raten à 130 Euro möglich (gesamt 1950 Euro).  
Monatliche Zahlungen jeweils zum 01. des Monats, am ersten Termin beginnend, dann jeweils zum 01. eines jeden Monats bis zum letzten

Ausbildungstermin per Überweisung. Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung unterbrochen wird.

Änderungen vorbehalten

## Termine

### Oktober 2021

30./31. Oktober 2021, 20./21. November 2021, 18./19. Dezember 2021, 15./16. Januar 2022, 19./20. Februar 2022, 12./13. März 2022, 02./03. April 2022, 07./08. Mai 2022, 18./19. Juni 2022, 20./21. August 2022, 24./25. September 2022, 22./23. Oktober 2022, 12./13. November 2022, 26./27. November 2022, 17./18. Dezember 2022

## Das sagen die Ausbildungsteilnehmer/innen

Gerade die Abwechslung sowie der Gedanke des Netzwerkens schätzen viele Teilnehmer/innen. Alle profitieren von der günstigen Gelegenheit die Kunst der Meditation zu erlernen, denn es erlaubt den Ausbildungsschüler/innen nach erfolgreichem Abschluss frei,- haupt- oder nebenberuflich als Kursanleiter/in für Meditation zu arbeiten und ihre Dienste mehreren Branchen und Institutionen zur Verfügung zu stellen.



*„Mir gefällt es sehr, dass bei der Ausbildung völlig unterschiedliche Menschen zusammenkommen, sich öffnen und aufeinander einlassen. Es entstehen manchmal Freundschaften und wir unternehmen etwas gemeinsam. Das wir uns bei der Ausbildung auch viel bewegen, tanzen, lachen etc. ist mir persönlich sehr wichtig. Manch einer würde dies gar nicht bei einer Meditationsausbildung erwarten. Echt spannend!“*

**Annette aus Hilden**

*„Intensives und sehr bereicherndes 3. Meditation-Fortbildungswochenende mit Karsten, der sein ganzes Herzblut da hineinlegt! Komplette dogmenfrei mit Tiefgang in die wirkliche Stille. Herzlichen Dank dafür und auch der Gruppe, wir haben auch immer viel Spaß bei seinem vielfältigen Angebot, dieses Mal „blind in Bewegung“... find ich großartig und hab ich lang nicht mehr gemacht...“*



**Elke aus Duisburg**



*"Das letzte Wochenende war wieder unbeschreiblich unterstützend für mich. Reaktionsflexibilität - schon sehr interessant und aufschlussreich sich zu beobachten und dann erst zu handeln. Auch so Fragen wie: Finde etwas, womit Du dich beschäftigst hast und jetzt aber erledigt ist usw. bringen mir sehr viele gute Erkenntnisse. Am Montag war ich durch die ganze Konzentration auf die Wahrnehmung, den ganzen Tag hoch konzentriert und sehr klar bei allem, was ich gemacht habe - sozusagen „Voll und ganz bei der Sache mit Sicht auf die für mich und andere wichtigen Dinge.“*

**Rita aus Marienheide**

Anmeldung für die Ausbildung **Oktober 2021** zur/zum Kursanleiter/in „Meditation“ Stufe I

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. datum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

**Ausbildungsgebühr (Zahlungsziel bitte ankreuzen)**

- Gesamtsumme 1750 Euro zu Beginn der Ausbildung per Überweisung auf das Konto Karsten Spaderna, Sparkasse Neuss, Kto.Nr.: 1000141802, BLZ: 305 500 00, IBAN: DE12 3055 0000 1000 1418 02, SWIFT-BIC: WELA DE DN  
Verwendungszweck (bitte unbedingt angeben):  
Kursanleiter Meditation Oktober 2021, Ihren Nachnamen, Ihren Vornamen
- in 15 monatlichen Überweisungsraten á 130 Euro von Oktober 2021 bis Dezember 2022, gesamt 1950 Euro.

Die Teilnehmer tragen die volle Verantwortung für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb und außerhalb der Ausbildung, kommen für verursachte Schäden selbst auf und stellen den Veranstalter und die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei.

Ich habe die Informationen zum Kurs und die AGB´s gelesen und erkläre mich damit einverstanden. Mit meiner Unterschrift bestätige ich auch, dass ich den Hinweis erhalten habe, dass Meditation weder die Diagnose noch die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Bei gesundheitlichen Bedenken ist vorher eine Abstimmung mit einem Arzt oder HP erforderlich.

**Einverständniserklärung**

Die Teilnehmer der Veranstaltungen erklären hiermit ihr Einverständnis zur Erstellung von Bild,- und Videoaufnahmen ihrer Personen im Rahmen von Veranstaltungen der Schule sowie zur Verwendung und Veröffentlichung solcher Bildnisse zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung über die Veranstaltungen. Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Adresse, E-Mail und Telefonnummer in einer Ausbildungsliste bei den TeilnehmerInnen veröffentlicht werden kann und ich regelmäßig den Newsletter erhalte (Abmeldung jederzeit möglich). Die Daten der anderen TeilnehmerInnen behandle ich ebenfalls vertraulich, gemäß den aktuellen rechtlichen Bestimmungen (UWG, Spamschutz, etc.).

Datum, Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Meditationstrainer Karsten Spaderna gelten für alle Ausbildungen von Karsten Spaderna. Vertragspartner ist Meditationstrainer Karsten Spaderna. Abweichende AGB's des Kunden oder des Teilnehmers, die von Meditationstrainer Karsten Spaderna nicht ausdrücklich anerkannt werden, sind unverbindlich, auch wenn der Verwendung der AGB nicht ausdrücklich widersprochen wird.

Als Teilnehmer der Ausbildung und Inhaber der Friends Card „Meditationsausbildung“ (nur erhältlich nach abgeschlossener Meditationsausbildung) gelten Personen im Sinne des § 13 BGB, d.h. natürliche Personen, die das jeweilige Rechtsgeschäft zu einem Zweck abschließen, der weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden kann. In anderen Fällen handelt es sich bei den Kunden um Unternehmer gemäß § 14BGB.

Die Buchung der Ausbildung zur/zum Kursleiter/in für Meditation und der Friend Card „Meditationsausbildung“ ist nach Eingang der schriftlichen Anmeldung verbindlich und die AGB gelten als vereinbart.

## **LEISTUNGEN**

Diese Ausbildung und die Friends Card „Meditationsausbildung“ richten sich im Wesentlichen an alle Meditationsinteressierten und TeilnehmerInnen die die Meditationsausbildung erfolgreich abgeschlossen haben (Friends Card „Meditationsausbildung“). Die dem Ausbildungsprogramm zu entnehmenden Themen geben Auskunft darüber, welche Inhalte vermittelt werden. Die Ausbildung versteht sich als Hybrid-Veranstaltung, in deren Rahmen nicht immer individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Kunden eingegangen werden kann. Deshalb kann je nach Teilnehmerbesetzung und Interesse von den Inhalten abgewichen werden. Die Anreise zum Veranstaltungsort übernimmt der Teilnehmer oder Kunde auf eigene Gefahr und Rechnung. Zusätzliche Leistungen wie Übernachtungen, Personentransfers und andere Zusatzleistungen sind nicht in der jeweiligen Ausbildungsgebühr und Friends Card „Meditationsausbildung“ Gebühr enthalten. Der Onlineunterricht findet über ZOOM statt.

## **ANMELDUNGEN, PREISE UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN**

Eine Anfrage bedeutet keine verbindliche Buchung, sondern dient zur ersten Kontaktaufnahme mit Meditationstrainer Karsten Spaderna, bzw. dem Lehrer der Ausbildung. Durch die Abgabe des Anmeldeformulars wird die Teilnahme an der Ausbildung oder die Friends Card „Meditationsausbildung“ verbindlich gebucht. Der Vertrag über die verbindliche Teilnahme an der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ kommt mit dem Zugang der Anmeldebestätigung per E-Mail oder Post zustande.

Der Ausbildungsbeitrag zur/zum Kursleiter/in für Meditation wird 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig. Die Gebühr der Friends Card „Meditationsausbildung“ wird nach Anmeldeingang fällig. Wir behalten uns vor, eine Buchung zu annullieren, falls sich die Ausbildung oder die Friends Card „Meditationsausbildung“ als ungeeignet für den Teilnehmer erweist. In diesem Fall werden etwaige Anzahlungen erstattet. Der gesamte Restbetrag ist vor der Teilnahme an der Ausbildung fällig. In Ausnahmefällen oder bei kurzfristiger Anmeldung ist eine Barzahlung vor Ausbildungsbeginn möglich. Dies bedarf einer besonderen Absprache.

Die Buchung der Meditationsausbildung und der Friends Card „Meditationsausbildung“ ist verbindlich. Die rechtsverbindliche Buchung bleibt vom rechtzeitigen Eingang der Ausbildungsgebühr oder einer Anzahlung unberührt. Bei Nicht-Eingang der Anmeldegebühr vor Kursbeginn oder bei Nicht-Erscheinen des Kursteilnehmers zum Kurstermin, sind die Kursgebühr bzw. offene Posten dennoch voll zu zahlen. Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer und Kunden werden aus Gründen des Datenschutzes nicht an Dritte weitergegeben.

## **STORNIERUNG**

Der Teilnehmer und Kunde hat das Recht, innerhalb von 14 Tagen nach Buchung der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ vom Vertrag zurückzutreten. Danach ist der volle Teilnahmebetrag zu zahlen, bzw. keine Rückerstattung möglich. Erkrankt ein Teilnehmer / Kunde oder kann aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen, so ist die Benennung einer Ersatzperson möglich.

## **RÜCKTRITTSRECHT BEI AUSFALL DER AUSBILDUNG**

Bei der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation und für die Friends Card „Meditationsausbildung“ ist eine gewisse Teilnehmerzahl erforderlich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich Meditationstrainer Karsten Spaderna eine Absage der Ausbildung und der Friends Card „Meditationsausbildung“ vor. Bei einer Stornierung der Ausbildung oder der Friends Card „Meditationsausbildung“ durch den Veranstalter wird dem Kunden das gezahlte Entgelt vollständig und unbar erstattet.

Eine Woche vor Beginn der Ausbildung werden die Teilnehmer und Inhaber einer Friends Card „Meditationsausbildung“ benachrichtigt, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht worden ist und die Ausbildung wie geplant stattfinden kann. Weiterreichende Forderungen oder Schadensersatzansprüche aufgrund des Ausfalls der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation seitens der Teilnehmer und Kunden gegenüber Meditationstrainer Karsten Spaderna können ausdrücklich nicht geltend gemacht werden. Das gilt auch für evtl. schon gebuchte Anreisen und Übernachtungen. Wir empfehlen Anreisen und Übernachtungen mit einer kurzfristigen Stornierungsmöglichkeit zu buchen.

## **NICHT WAHRGENOMMENE TERMINE / ZERTIFIKAT**

Nach der Teilnahme an allen Ausbildungsthemen erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat. Dieses Zertifikat wird nur ausgestellt und an den/die Teilnehmer/in ausgehändigt, wenn er/sie an allen Ausbildungstagen und Ausbildungsthemen teilgenommen hat. Nicht wahrgenommene Ausbildungstermine können einmal kostenlos in einer der Folgeausbildungen nachgeholt werden. Die Termine werden vor Abschluss der laufenden Ausbildung mitgeteilt.

Sollte diese kostenlose Möglichkeit für einen Nachholtermin nicht wahrgenommen werden, besteht noch die Möglichkeit das Ausbildungsthema gegen eine Gebühr (199 Euro) an einer weiteren Nachholmöglichkeit oder in einem persönlichen Tages-Einzeltraining (229 Euro, außer Thema „Schweigen“) nachzuholen. Das persönliche Tages-Einzeltraining findet nach Terminabsprache (Montag – Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr) statt. Das Ausbildungsthema „Schweigen“ kann an einem der Schweigewochenenden innerhalb einer laufenden Ausbildung für 139 Euro nachgeholt werden.

Bei Buchung der FriendsCard nach Ausbildungsende, fallen für die Nachholtermine (außer Einzeltraining und Schweigewochenende außerhalb der laufenden Ausbildung) keine Gebühren an!

## **NUTZUNGSRECHTE**

Die von Meditationstrainer Karsten Spaderna zu Unterrichtszwecken ausgehändigten Unterlagen, Bilder, Filme oder sonstige urheberrechtlich geschützte Dokumente dürfen von den Teilnehmern und Kunden nur zum persönlichen Gebrauch genutzt werden. Insbesondere die nachträgliche Veröffentlichung jeglicher Art ist ohne die ausdrückliche Zustimmung von Meditationstrainer Karsten Spaderna oder des jeweiligen Lehrers nicht zulässig. Jegliche Form der Vervielfältigung, insbesondere die kommerzielle Nutzung, ist ausdrücklich untersagt.

Für den Erwerb von Nutzungsrechten ist im Einzelfall mit dem Lehrer, dem Urheberrechtsinhaber oder sonstigen Rechteinhabern eine gesonderte Absprache zu treffen. Es besteht kein Anspruch auf das Einräumen von Nutzungsrechten, die über die Nutzung im Rahmen der Ausbildung hinausgehen.

Die Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation wird teilweise im Rahmen von Beiträgen auf Internetseiten und Social - Media-Plattformen (wie Facebook, Instagram, WhatsApp oder weiteren) veröffentlicht. Dies dient zur nachträglichen Dokumentation. Sollte ein Teilnehmer oder Kunde im Rahmen dieser Veröffentlichung nicht abgebildet werden dürfen, wird um einen entsprechenden Hinweis gebeten.

## **HAFTUNG / HAFTUNGSENTBINDUNG**

Die Teilnahme an der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation von Meditationstrainer Karsten Spaderna erfolgt auf eigene Gefahr. Meditationstrainer Karsten Spaderna übernimmt keine Haftung für die durch seine Lehrer, das Organisationsteam und Mitveranstalter verursachten Schäden an mitgebrachten Gegenständen, den Hygienevorschriften und der Ausrüstung der Teilnehmer und Kunden oder deren Verlust.

Karsten Spaderna und die autorisierten Lehrer/innen haften nicht für den Inhalt und die Angebote von Kooperationspartnern und extern verlinkten Homepages. Für den Inhalt der extern verlinkten Homepages sind die jeweiligen Betreiber selber verantwortlich. Mit der verbindlichen Anmeldung an der Ausbildung zur/zum Kursanleiter/in für Meditation und der Friends Card „Meditationsausbildung“ von Meditationstrainer Karsten Spaderna ist sich der/die Teilnehmer/in bewusst, dass er/sie für alle von ihr/ihm verursachten Personen- Sach- und Vermögensschäden die zivil- und strafrechtliche Verantwortung übernimmt. Er/Sie erklärt vorab, den Verzicht auf Schadenersatzansprüche gegenüber Meditationstrainer Karsten Spaderna und dessen Partner. Sollten ihm/ihr gesundheitliche, körperliche - oder Sachschäden entstehen, entbindet er Meditationstrainer Karsten Spaderna und dessen Partner von sämtlicher Haftung. Etwaige gerichtliche Schritte werden von ihm/ihr nicht unternommen. Eine Garantie für die Richtigkeit von Aussagen oder Informationen, die im Rahmen der Ausbildung vermittelt werden, wird nicht übernommen.

### **WIDERRUFSBELEHRUNG**

Widerrufsrecht: Die Teilnehmer und Kunden können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB, sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Meditationstrainer Karsten Spaderna, Deichstraße 117, 41541 Dormagen-Zons

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Kann der Teilnehmer oder Kunde von Meditationstrainer Karsten Spaderna die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht, nur teilweise oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, muss der Teilnehmer oder Kunde Meditationstrainer Karsten Spaderna den Wert ersetzen. Dies kann dazu führen, dass der Kunde/Teilnehmer die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen muss.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für den Teilnehmer/Kunden mit der Absendung der Widerrufserklärung, für Meditationstrainer Karsten Spaderna mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ausdrücklichen Wunsch des Teilnehmers oder Kunden vollständig erfüllt ist, bevor das Widerrufsrecht ausgeübt wurde. Ende der Widerrufsbelehrung

### **SCHLUSSBESTIMMUNGEN**

Nebenabsprachen bestehen nicht. Nebenabsprachen zur Ausbildung, der Friends Card „Meditationsausbildung“ oder zu diesen AGB bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform. Dieses Schriftformerfordernis ist selbst nur durch schriftliche Vereinbarungen abänderbar.

Sollte eine Bestimmung oder ein Teil einer Bestimmung dieser AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Anstelle der unwirksamen Bestimmungen tritt eine solche, die dem wirtschaftlichen Zweck am nächsten kommt. Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Ausschließlicher Gerichtsstand für alle beiderseitigen Ansprüche ist Dormagen.