

## Ausbildungsleitung

### Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)



Gründer der KI DO KWON-Akademie  
KI DO KWON-Master  
Diplom-Ausbilder DTB (Deutscher  
Turnerbund)  
Sportphysiotherapeut

Yogi Vidyananda meditiert seit 1994  
mehrere Stunden täglich und möchte  
in dieser Fortbildung seine Erfahrungs-  
werte nutzen, um Interessierte darin  
zu schulen, selbst Kursleiter für Me-  
ditation zu werden und für sich selbst  
diese innere Kraft zu entdecken.

## Kooperation

Die Ausbildung findet in Kooperation mit der KI DO KWON Akademie,  
Gotenweg 4, 26209 Kirchhatten statt.



## Fördermöglichkeiten

### Bildungsprämie

Informationen hierzu erhalten Sie auf [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)  
oder bei der Oldenburger Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo –  
gewusst wie“ | Till Wagenknecht | 0441 235-2963 | [wagenknecht@vhs-ol.de](mailto:wagenknecht@vhs-ol.de)

Fragen Sie auch nach weiteren aktuellen Förderprogrammen.

## Beratung und Anmeldung

### Claudia Grove

Leitung Oldenburger Gesundheitsakademie  
Volkshochschule Oldenburg e. V.  
Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 92391-32  
E-Mail: [grove@vhs-ol.de](mailto:grove@vhs-ol.de)

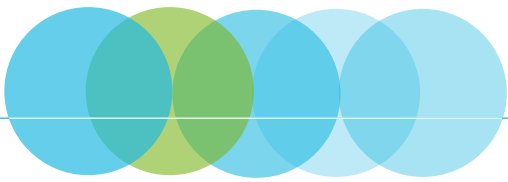


Foto- und Bildwerk

### Kundenzentrum der VHS Oldenburg

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg | Telefon: 0441 92391-50  
E-Mail: [info@vhs-ol.de](mailto:info@vhs-ol.de) | Internet: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)

Bild: Yogi Vidyananda (Rainer Kersten)



## Wozu Meditation?

Das Wort Meditation stammt ab von dem lateinischen Wort meditatio = nachdenken/nachspüren und meint die Übung der körperlichen und geistigen Entspannung. Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Einfach mal nichts tun und wieder auftanken. Seit tausenden von Jahren nutzt die Menschheit dazu verschiedenste Meditationsformen, um diese innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, um den Geist des Übenden zu sammeln und zu klären. In dieser Fortbildung erlernen Sie die Chakrenmeditation.

## Das Fortbildungskonzept

In den insgesamt 120 Unterrichtsstunden (Ustd.), aufgeteilt in vier Module über ca. zwei Jahre, können Sie lernen, selbstständig einen Kurs zum Thema „Meditation“ zu leiten.

Im ersten Modul, einem Schnupperwochenende, lernen Sie die Inhalte, Yogi Vidyananda (Rainer Kersten) als Dozenten und das Ausbildungszentrum in Kirchhatten näher kennen. Wieviel Zeit für Sie zwischen den einzelnen Modulen liegen sollte, hängt von Ihren Vorerfahrungen ab. Sprechen Sie dazu bitte Yogi Vidyananda an (E-Mail: vidyananda@kidokwon.de). Die Fortbildung schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab.

## Die besondere Kooperation

Alle Module werden sowohl von der Oldenburger Gesundheitsakademie wie auch der TSF-Hannover (Turn- und Sportfördergesellschaft) angeboten. Nach Ihren terminlichen Möglichkeiten können Sie für jedes Modul entscheiden, wo Sie teilnehmen möchten.

## Die Inhalte

### Modul 1 (20 Ustd.)

- Ablauf der gesamten Fortbildung
- Allgemeines zur Meditation
- 2er-Atmung
- 3er-Atmung
- 4er-Atmung
- Technik des Verbeugens
- Sitzpositionen/-utensilien
- Hand-/Zungenpositionen

### Modul 2 (50 Ustd.)

- Allgemeine Chakrenlehre
- Chakren eins bis fünf
- Technik des Ohren zuhalten
- Partnerübungen
- Organisationsformen
- Stille und geführte Meditationen
- Raumgestaltung
- Gesprächsführung

### Modul 3 (20 Ustd.)

- Chakren sechs und sieben
- Die großen Schriften / Meister
- Die drei Bewusstseins Ebenen
- Prüfungsvorbereitung

### Modul 4 (30 Ustd.)

- Gesamtwiederholung
- Schriftliche Überprüfung (u. a. Multiple Choice)
- Praktische Überprüfung (Anleitung einer Meditationseinheit)
- Zertifikatsübergabe

## Zielgruppen

Physiotherapeuten und Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Übungsleiter, Heilpraktiker, Yogalehrer, Trainer, interessierte „Energiearbeiter“

## Termine und Zeiten

Modul 1: Sa / So, 10:00 - 18:00 Uhr

Modul 2: Mo - Fr, 10:00 - 18:00 Uhr (geplant als Bildungsurlaub)

Modul 3: Sa / So, 10:00 - 18:00 Uhr

Modul 4: Fr - So, 10:00 - 18:00 Uhr

Die Termine finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-ol.de/gesundheitsakademie](http://www.vhs-ol.de/gesundheitsakademie) sowie auf der Homepage der TSF Hannover: [www.ntbwelt.de](http://www.ntbwelt.de). Melden Sie sich bitte direkt an dem jeweils gewünschten Standort an.

## Ausbildungsort

KI DO KWON - Akademie, Gotenweg 4, 26209 Kirchhatten  
Übernachtungen sind auch in der Akademie möglich. Fragen Sie bitte direkt dort an: [loeffler@kidokwon.de](mailto:loeffler@kidokwon.de)

## Kosten

170 € (Modul 1) | 425 € (Modul 2) | 170 € (Modul 3) | 255 € (Modul 4) inkl. Fortbildungsskript und zzgl. Verpflegung und eventuell anfallender Übernachtungskosten. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.