

# Női meditáció vezető alapképzés



## 1 nap-Tudásalapozó

A képzés első napján megismerkedünk az agy működésével, hatékony légzéstechnikával, a tudattalan folyamatok szerepével, valamint a test és lélek kapcsolatának alapjaival. Foglalkozunk a szeretetmeditációval (Loving-Kindness Meditation – LKM), és annak tudományosan igazolt hatásaival az érzelmi állapotokra és az idegrendszerre. Áttekintjük a különböző meditációs formákat és azok idegrendszeri hatásait, fMRI kutatásokon keresztül vizsgálva a rendszeres gyakorlás következményeit. Emellett szó esik a neuroplaszticitás jelentőségéről, előidézésének lehetőségeiről valamint arról is, milyen eszközökkel és szemlélettel lehet hitelesen és jól vezetni egy meditációt.



## 2. nap- Nőiség Meditációs eszköztár

A képzés második napján megismerkedünk a kapcsolati konfliktusok oldását segítő meditációs eszközökkel, különösen az édesanyával való viszony területén. Foglalkozunk a testben elraktározott érzelmekkel és a méhtudat fogalmával: mit jelent nőként, hogyan tárolódnak érzelmi minták, és hogyan dolgozhatunk tudatosan ezen a területen. Tanulunk a nőiség, kisugárzás, önbizalom, és anyai szerep megerősítését támogató, erőforrás alapú meditációk vezetéséről. A második nap része a nehezített gyermekvállalás, komplikáltabb várandósság és a gyermekágyi időszak témaköre és gyakorlatai is. Megismerjük a szülést segítő meditációkat hanganyagkészítéshez, valamint olyan meditációs szimbólumokat, amelyek bármilyen meditációhoz és ellazulási technikához alkalmazhatók. Kitérünk arra is, mikor nem javasolt meditációt vezetni, ugyanis ilyen élethelyzetek is vannak. A nap során a tanuló elsajátítja a kompetenciahatár felismerését, hogy szükség esetén magabiztosan tovább tudja irányítani a vendégeket megfelelő szakemberhez.



## 3.nap - Gyakorlat: Meditáció vezetés

A képzésben résztvevők a 2 napban tanultakat gyakorlatban is alkalmazzák, melynek sikeres teljesítése után hivatalos két nyelvű FAR tanúsítványt, az IAOTH által nemzetközileg akkreditált tanúsítványt és Course summeryt kapnak.

# Összegzés

A képzés elvégzése után mindenki megkapja a tananyagot, ezért bármikor újraolvasható, de a tanfolyam alatt is érdemes jegyzetelni. Készülj füzettel és tollal.

A képzésre való bejutáshoz a küldött jelentkezési lap kitöltése kötelező, ezt követően felnőttképzési szerződést kötünk, amelynek egyik példányát postai úton kell visszaküldeni a megadott címre. Ezek nélkül sajnos nem tudsz részt venni a képzésen.

Minden témakörhöz saját, általam írt tananyagrészt tartozik, kutatásoknál forrás megjelölésével, hogy tiszta és átfogó képet kapj az agyról, az idegrendszeréről, a lélekről és ezek kapcsolatáról.

A képzés végére képes leszel saját meditációkat írni, hanganyagokat készíteni, és meditációkat vezetni.

A megszerzett tudás beépíthető vagy ráépíthető korábbi segítői végzettséged munkakörébe vagy praxisába.

Fontos, hogy a három nap elvégzése nem egyszerű, hiszen a tananyag tömör és intenzív, ezért számíts rá, hogy koncentrált figyelmet igényel.

Az alapképzés elvégeztével biztonsággal tartható egyéni és csoportos meditáció egyaránt.



Fábíán Adél

Tapasztalati szakértő, Mentálhigiénés konzulens,  
Várandósság/szüléskísérő, Bábatanonc,  
Egyetemi vendégelőadó

Positive Psychiatry&Mental Health (Certified at University of Sidney)

WellBeing Science (Certified at Yale University)

Suicide Prevention- (Certified at Wesleyan University)

**IAOTH által nemzetközileg akkreditált képzési szolgáltató**