

Trainer:in für Meditation - in Mödling bei Wien und online

Link: <https://www.akshara.at/meditationstrainer/>

80 Stunden (80h)

Preis: € 1.490

Kursleitung: Shakiri Juen, Madlen Kraus, Birgit Pörtl

Kursort: Yogazentrum Mödling & Online

Kursnummer: Meditation26

ECTS Punkte: 2

Start der nächsten Ausbildung: Freitag, 27. Februar 2026

- Eine Reise nach Innen

Diese fundierte und praxisnahe Ausbildung lädt dich ein, die Kraft der Meditation in all ihren Facetten zu entdecken – und weiterzugeben. In fünf intensiven Modulen mit Shakiri und Madlen bekommst du einen tiefen Einblick in die Welt der Achtsamkeit, Stille und inneren Transformation.

Du lernst klassische und moderne Meditationstechniken, erfährst, wie du Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Selbstheilung und innerer Ruhe begleiten kannst – und machst gleichzeitig deine eigene innere Entwicklung zum Fundament deiner Lehrpraxis.

Ob Atem, Bewegung, Klang, buddhistische Weisheit oder emotionale Selbsterfahrung – diese Ausbildung verbindet Theorie, Selbsterfahrung und Unterrichtskompetenz auf lebendige Weise. Für alle, die Meditation nicht nur praktizieren, sondern authentisch weitergeben möchten.

1. Detail

Die Ausbildung gliedert sich in 5 Teile:

- Modul 1: Die Kunst der Meditation – Grundlagen der Meditation und Achtsamkeit

Dieses Einführungsmodul legt die Grundlage für das Verständnis von Meditation in der Yogatradition. Die Teilnehmenden erfahren verschiedene Meditationsformen – von still bis aktiv – und lernen, wie diese in die Yogapraxis integriert werden können. Ziel ist es, ein erstes inneres Erleben und eine Orientierung zu schaffen.

- Modul 2: Selbsterfahrung & Meditation

Dieses Modul widmet sich der inneren Arbeit – die Meditation wird als Weg zur Selbsterkenntnis, emotionalen Heilung und Stärkung des Selbstwerts erfahren. Die Teilnehmenden begegnen ihren inneren Anteilen und lernen, wie man mit inneren Widerständen und Verletzungen meditativ arbeiten kann, u.a.:

- Selbstliebe & Selbstwirksamkeit
- Vergebungsmeditation – Die Steine der Vergebung
- Meditation: Das Ende des Kampfes
- Übung: Eines Tages werden wir alt sein
- Memento Mori – Die Erinnerung an den Tod
- Meditation: Das innere Kind

- Modul 3: Reise in dein Innerstes

In diesem Modul veränderst du dein Mindset, erfährst Wissenswertes zur positiven Wirkung von Meditation, aber auch zum Tabuthema „Beschwerden der Praxis“ sowie zu den Grundlagen des Unterrichtens, u.a.:

- Positives Mindset für die Meditation
- Nutzen und Wirkung – Meditation und Forschung / Hirnforschung
- Beschwerden der Meditationspraxis – körperlich & psychisch sowie Kontraindikationen und Gegenmaßnahmen
- Methoden und Techniken, um sich von Ballast/Sorgen zu befreien
- Intensive, tiefgehende Atemtechniken
- Intensive Atem-Trance-Reise in das Unterbewusstsein
- Grundlagen des Unterrichtens von Meditationen

- Modul 4: Aktive Meditation / Klang & Entspannungstechniken

Hier steht das Nervensystem im Mittelpunkt. Die Teilnehmer*innen lernen, wie man Meditation über den Körper und Klang zugänglich macht. Die Vielfalt der Techniken zeigt Wege auf, wie man Menschen in den Flow-Zustand begleiten und stressbedingte Belastungen regulieren kann, u.a.:

- Aktive Meditationen & Entspannung
- Flow & Schlaf
- Tratak – Die Kerzenmeditation
- Bodyscan
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Unterrichtsaufbau

- Modul 5: Buddhistische Wege der Meditation

- Meditation und Achtsamkeit im Alltag
- Meditation mit Handgesten (mudrā)
- Das Anleiten von Meditationen – Du als Trainer:in mit deinem Angebot
- Buddhistische Meditationstechniken
- Meditativer Tanz – Tanz als aktive Meditation
- Deinem inneren Dämon begegnen
- Dein Lebensfluß: eine transformative Reise von der Geburt bis zum Tod

- Abschluss – optional

Du hast die Möglichkeit, diese Ausbildung mittels einer Lehrprobe abzuschließen, die du auf Video aufzeichnest und für die du im Anschluss Feedback von uns bekommst. Als zertifizierte:r Meditations-Trainer:in bist du dann befähigt, Meditation & Achtsamkeitstechniken im Einzel- und Gruppensetting zu unterrichten. Dafür erhältst du das YACEP-Zertifikat als „zertifizierte:r Meditationstrainer:in“ für Weiterbildungen der [Yoga Alliance](#).

Für den Abschluss ist eine Prüfungsgebühr von ... € zu entrichten.

- GESAMT Stundenanzahl: 80 h

2. Termine

Die Ausbildung findet im Yogazentrum Mödling statt und wird auch online übertragen.

Freitag 17.00 – 20.00 Uhr, Samstag 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr

- Modul 1: Die Kunst der Meditation

- 27. Februar – 1. März 2026

- Modul 2: Selbsterfahrung & Meditation

- 21. – 22. März 2026

- Modul 3: Reise in dein Innerstes

- 25. – 26. April 2026

- Modul 4: Aktive Meditation / Klang & Entspannungstechniken

- 30. – 31. Mai 2026

- Modul 5: Buddhistische Wege der Meditation

- 20. – 21. Juni 2026

- Abschluss – optional

Eigenpraxis & deine Lehrprobe als Video. Termin nach Wahl.

3. Preis

Kosten des 80 h Meditations-Trainers

Preis: € 1.490,-

Prüfungsgebühr für Zertifikat (optional):

Förderung durch [WAFF](#) oder [AMS](#) ist möglich

4. Ausbildungs-Leitung

Diese Ausbildung wird von Shakiri Juen und Madlen Kraus geleitet, die beide über jahrzehntelange Meditations- und jahrelange Ausbildungserfahrung verfügen.

- Mag. phil. Shakiri Juen

ist seit vielen Jahren als Kursleiterin tätig und gibt ihr Wissen in zahlreichen Ausbildungen und Lehrgängen zu den Themen Yoga, Ayurveda, Selbstfürsorge, Meditation und Sanskrit weiter.

Seit ihrer frühesten Kindheit reiste Shakiri mit ihren Eltern regelmäßig nach Indien, sie hat Indologie, Tibetologie und Buddhismuskunde studiert und unterschiedliche Meditationsarten, Yoga, klassische Mantra Rezitation und Mantra-Singen, Schreib- und Klang-Meditationen sowie bewegte Meditationen und Achtsamkeit bei verschiedenen Lehrer:innen gelernt.

Shakiri blickt auf eine jahrzehntelange, durchgängige Meditationspraxis zurück und lehrt ganz undogmatisch unterschiedlichste Meditationstechniken, denn sie praktiziert nicht gemäß einer bestimmten Traditionslinie.

Meditation bedeutet für sie innere Freiheit, Transformation und das in Kontakt treten mit der eigenen, innewohnenden Weisheit – unserem eigentlichem Wesenskern. Mittels vielfältigen Methoden der Meditation, Achtsamkeit und Entspannung wird sie dich nach Innen führen und dich auf deinem Weg begleiten.

Mehr zu Shakiri Juen: www.shakiri.at

- Madlen Kraus

ist Yogalehrerin aus Leidenschaft und leitet seit 2015 die YogaLounge in Wiener Neustadt, wo sie auch selbst Yogalehrer:innen ausbildet. Zudem ist sie ausgebildete Life Trust Coachin nach Veit Lindau und psychologische Beraterin und verfügt über eine langjährige eigene Meditationspraxis.

Sie begeistert sich für eine moderne Spiritualität und lebensnahe Konzepte und Möglichkeiten, altes Wissen modern und für unsere Zeit zu nutzen. Madlen liebt es, ihre umfassende Erfahrung mit den unterschiedlichen Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken mit anderen Menschen zu teilen und sie auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten.

Außerdem zeigt sie dir, wie du mittels Marketing und Stimmpräsenz dein Wissen professionell an Interessierte bringst und unterstützt bei Organisatorischem wie Steuern und Finanzen rund um die Selbstständigkeit.

Mehr zu Madlen Kraus: www.yogalounge-wn.at

- Birgit Pörtl

Birgit leitet gemeinsam mit Florian Reitlinger die Akshara Akademie und das angeschlossene [Yogazentrum Mödling](#) und bildet seit fast 20 Jahren Yogalehrer:innen aus. Sie ist zertifizierte [Anusara®](#) Yogalehrerin und lernt und lehrt in der tantrischen Philosophie des Kashmir Shivaismus.

Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium war Birgit als Consultant in der IT Branche und Unternehmensberatung beschäftigt. Heute gibt sie ihr Wissen im Yogamagazin des ORF, auf yogamehome.org, bei Workshops im In- und Ausland und in ihrem Podcast OM Air weiter

5. Zertifikate

Mit welchem Zertifikat schließt du diese Ausbildung ab?

Du schließt diese Ausbildung als **zertifizierte:r Meditations-Trainer:in** ab, indem du die Lehrprobe einreichst und die Prüfungsgebühr entrichtest und erhältst dafür das YACEP-Zertifikat für Weiterbildungen der **Yoga Alliance**. [Damit bist du befähigt, Meditation und Achtsamkeitstechniken im Einzel- und Gruppensetting zu unterrichten.](#)

Neben den international anerkannten Standards der Yoga Alliance, ist unser Ausbildungsinstitut nach den Normen des österreichischen Bildungs-Standards **Ö-CERT** zertifiziert.

- Yoga Alliance – weltweiter Yoga Verband

Die [Yoga Alliance](#) ist der weltweit größte Yoga-Verband mit Sitz in den USA und steht für hohe Qualitätsstandards in Yoga-Training und -Ausbildung.

Die Yoga Alliance prüft und zertifiziert weltweit Ausbildungsinstitute nach internationalen Ausbildungsstandards. Diese Standards schreiben die Mindeststundenanzahl für die verschiedenen Fächer der Yogaausbildung vor (zum Beispiel Yoga Philosophie, Anatomie, Unterrichtsgestaltung, Übungspraxis etc.), aber auch die Qualifikation der Ausbildungsleiter:innen.

Mehr dazu und zu deinen Vorteilen als Mitglied der Yoga Alliance findest du auf www.yogaalliance.org.

- Ö-CERT -Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich

Ö-CERT ist eine Kooperation des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und der Länder und bietet einen Qualitätsrahmen für die Erwachsenenbildung in Österreich. Bildungsinteressierte haben gleiche Möglichkeiten beim Zugang zur Förderung ihrer Weiterbildung – auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.

Mehr dazu findest du auf der [Ö-CERT-Website](#).

6. Förderungen

- Wird diese Yoga Ausbildung gefördert?

Unser Ausbildungs-Institut wurde **vom ÖCERT und dem Bundesministerium für Bildung als „förderungswürdig“ anerkannt**. Somit kann bei allen öffentlichen Stellen um eine Unterstützung angefragt werden.

Die Förderwürdigkeit der einzelnen Teilnehmer:innen wird von der Förderstelle entschieden, wir helfen dir aber gerne, falls deine Förderstelle (WAFF, AMS, Förderstellen der Landesregierungen usw.) konkrete Unterlagen braucht.

7. Anmeldung

Anmelden ist ganz einfach:

- Gleich hier online anmelden (link: <https://www.akshara.at/meditationstrainer/#90>)
- Lade hier das Printformular (link: https://www.akshara.at/wp-content/uploads/2023/06/Anmeldeformular_Ausbildungen.pdf) herunter und schick es uns an rezeption@akshara.at

- Wie geht es weiter?

Sobald wir deine Anmeldung erhalten haben, melden wir uns bei dir mit der Bestätigung und ersten Details zur Ausbildung.

- Du willst mit uns persönlich sprechen?

Du hast noch ein paar Fragen, brauchst noch mehr Infos? Dann schreib uns gerne an rezeption@akshara.at. oder ruf uns an unter [+43 664 197 59 46](tel:+436641975946).