

INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Poesis Institut für Selbstpräsenz  
Alsterdorfer Str. 381a  
22297 Hamburg

# ZERTIFIKAT

Meditationslehrerin  
für zeitgemäße Meditation

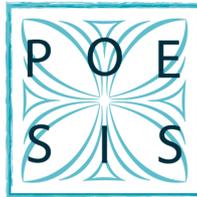
AGNES BALAWEJDER-BUSCH

hat in der Zeit vom 19.11.2024 bis zum 31.03.2025  
erfolgreich an der  
ONLINE-Meditationslehrausbildung  
für zeitgemäße Meditation teilgenommen.

Hamburg, den 15.04.2025

  
Holger Hagen, Ausbilder





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Inhalte der Ausbildung:

### Modul 1 – Atemkraft

#### **Die Kraft des Atmens in der Meditation**

Atmen als Einstieg in die Meditation. Atem als Brücke in die Innenwelt. Atemtechniken und Atemmeditationen anleiten.

### Modul 2 – Körperintelligenz

#### **Wie du die Intelligenz deines Körpers nutzt**

Durch das Atmen das Gefühl von Gegenwärtigkeit und Körperpräsenz erleben. Nutze deine Körperintelligenz für das natürliche Aufrichten in der Meditation.

### Modul 3 – Beobachter

#### **Die Magie des inneren Beobachters**

Etablieren des inneren Beobachters als Basis für die Meditation.

### Modul 4 – Aufmerksamkeit

#### **Das zauberhafte Spiel der Aufmerksamkeit**

Wie du deine Aufmerksamkeit ‚in Besitz nimmst‘. Das Zusammenspiel von Punkt- und Feldaufmerksamkeit. Fokus und Gewahrsein in der Meditation.

### Modul 5 – ZentriertSEIN

#### **Tiefe Verbundenheit mit dir Selbst**

Erlebe das ZentriertSEIN als grundlegende Basis für zeitgemäße Meditation.

### Modul 6 – Raumhalten

#### **Den energetischen Raum halten**

Raumpräsenz durch Stille. Raum halten und navigieren.

### Modul 7 – Fühlen

#### **Die Kraft des Fühlens**

Erkennen und wahrnehmen der 4 Grundgefühle. Gefühlsintensitäten. Erfahren des inneren Gefühlsraumes.

### Modul 8 – Herzöffnung

#### **Fühlen und Herz öffnen – Der Ausdruck von Gefühlen**

Erfahren des inneren Gefühlsraumes. Gefühle und Emotionen. Gefühle kommunizieren. Herzintelligenz und Herzkraft.

### Modul 9 – Heilung

#### **Meditation und Heilung – ‚feel it to heal it‘**

Wie du durch bewusstes Fühlen Heilung ermöglichst und dadurch Lebensenergie befreist.

### Modul 10 – Naturelemente

#### **Die 4 Elemente und die 4 Körper**

Die 4 Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und ihre Wirkung. Physischer-, Energetischer-, Seelischer- und Geistiger Körper. Zusammenspiel und Bedeutung in der Meditation.

### Modul 11 – Naturmeditation

#### **Die Kraftvolle Verbindung zur Natur**

Die Kraft der Natur erleben und in die Meditation integrieren. Naturmeditationen anleiten.

### Modul 12 – Stille

#### **In der Stille liegt die Kraft**

Stille als spürbare Qualität im Körper erleben. Wie entsteht die Qualität von Stille. Die heilende Kraft der STILLE des Seins.

