



Yoga-Akademie Stuttgart
seit 1999 in Bad Boll

**Ausbildung
zur
Meditationslehrer/in**



**Die Meditationsausbildung
2026**

Verschiedene Meditationsformen
in Theorie und Praxis:
Cakra, Yantra,
Kundalini im Tantrayoga

WANN:
14.-18. Februar 2026
&
28. und 29. März

mit
Kerstin Mandali Fuchs

WAS DICH ERWARTET:

**Eine Reise durch die Cakren bis
zur Quelle deiner Lebenskraft:
Kundalini**



ZIELGRUPPE:

**Übende mit mehrjähriger
Übungspraxis und
YogalehrerInnen**



KOSTEN:

**780.- € für die gesamte
Ausbildung**

(10% Rabatt für Aktive und
Absolventen der "Yoga-Akademie")

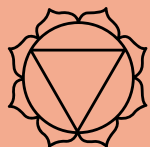
ANMELDUNG:

Email:
dr.christian.fuchs@t-online.de

Telefon:
07164-8008942 (10-12 Uhr)

Web:
www.yoga-akademie.de





THEMEN:

- Überblick über verschiedene Meditationsformen
- Grundlagen von "Cakra" und "Yantra" im Tantrayoga
- Didaktische Aspekte der Anleitung von Meditation
- Cakra-Visualisierungen und Mandala-Malen
- Patanjalis "Acht-Stufen-Weg"
- Hatha-Yoga und Yoga-Nidra
- Erfahrungsaustausch

ZEITEN:

14.-17. Februar 2026
9:30-12:30 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

17.02.26
Abendvortrag: 17:00-18:30 Uhr

18.02.26
9:30-12:30 Uhr und 14:00-15:30 Uhr



TAGESABLAUF:

Tag1

Meditationsformen und ihre
historischen Wurzel, Yajurveda/
Upanishaden

Tag2

Tantra Tradition, Grundlagen der
cakra Lehre, Meditation und
Didaktik

Tag3

Wissenschaftliche Studien in
Zusammenhang mit
Neuroplastizität, Stressbewältigung,
kognitive Flexibilität und
Lebenszufriedenheit

Tag4

Offener Abendvortrag „Die
göttlichen Wissenschaften und die
innere Ordnung der Cakren“

(offener Vortrag inspiriert von
vedischer Weisheit und moderner
Bewusstseinsforschung mit
Meditation 10 Minuten „optional“)

Gäste willkommen!

Tag5

Reflexion & Abschluss

