

## **Opleiding OSHO® Meditatiebegeleider**

met Garimo Ackermann.

Heb jij ook al een tijd de behoefte om de actieve meditaties van Osho beter te begrijpen, of zijn ze nog vrij nieuw voor je en wil je er zo diep mogelijk induiken? En wil je ze ook gaan faciliteren? Dan is deze unieke opleiding iets voor jou!

*Het zal ook goed voor je zijn. Ik heb gezien dat er veel dingen zijn, die je alleen leert wanneer je ze begint te onderwijzen. De beste manier om iets te leren, is het te onderwijzen. Osho.*

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- Wat is meditatie?
- Wie/wat is OSHO?
- OSHO Dynamic, Kundalini, Nadabrahma, Vipassana, Nataraj, Devavani, Gourishankar, Mandala, Whirling Meditatie
- De OSHO Avond Meditatie.
- De wetenschap, de fases, het omringende klimaat, de rol van muziek.
- Aarden, ontspannen communicatie en gebruik van apparatuur.
- De rol van de meditatiebegeleider, richtlijnen voor het begeleiden.
- Omgaan met vragen over meditatie.
- Het introduceren van meditaties aan beginners.
- Presentatie en oefening met ondersteunende feedback.

*Als je mediteert gaan er dingen gebeuren. Veel gaat gebeuren tijdens je eigen meditatie, maar het allergrootste gebeuren komt pas wanneer je meditatie aan iemand anders kunt bijbrengen.*

Osho

*Beschouw meditatie als een spel, een genoegen, geniet ervan en dan verandert de hele kwaliteit ervan. Het is dan niet iets dat je doet als reden om er een resultaat mee te bereiken. Nee, je geniet er hier en nu van. Het is oorzaak en gevolg beide. Het is het begin en het eind.*

*En dan kun je meditatie niet mislopen. Je kunt het niet mislopen, het gebeurt met je, want je bent er nu klaar voor om het in je op te nemen. Je staat open. Niemand heeft ooit gezegd dat je meditatie als iets plezierigs moet beschouwen, maar ik zeg het wel.*

*Maak er een spel van. Speel ermee net als kleine kinderen.*

Osho

*Wees je er ten volle van bewust dat je een techniek begrijpt, voordat je ermee begint. Iedere techniek heeft ten doel een revolutie in jou te ontketen. Probeer allereerst de techniek echt goed te begrijpen.*

Osho

Voorwaarden voor deelname:

We gaan er van uit dat je normaal goed gezond bent, zowel lichamelijk als mentaal.  
Verondersteld wordt enige eigen ervaring met de meditaties.

Voor informatie en aanmelding: [info@vrienden-van-osho.nl](mailto:info@vrienden-van-osho.nl)



### **Garimo Ackermann**

Als medeoprichtster van het Nederlandse Gestalt Instituut en van het Centrum instituut voor persoonlijke groei, kwam Garimo vanuit de psychologie en zelfontwikkeling terecht bij meditatie, mindfulness en bewustzijn. Ze had het geluk al op jonge leeftijd de mysticus Osho en zijn OSHO International Meditation Resort in Pune, India te ontdekken.

Als vaste medewerker heeft zij daar o.a. de OSHO Inner Skills for Work & Life cursussen ontwikkeld en is zij zeer actief bezig met de OSHO meditaties, de OSHO Meditation: In-depth and Facilitating opleidingen, en de cursus en opleidingen voor 'OSHO Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to Your BodyMind'. Ze geeft ook individuele sessies in clarity (helderheid), life-skills, body-mind balancing en meditatie.

Garimo weet mensen te inspireren en daarbij spelen niet-oordelen, helderheid, aandacht en humor een grote rol.

OSHO® is een geregistreerd handelsmerk van OSHO International Foundation, gebruikt met toestemming, [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Uittreksels van Osho teksten zijn Copyright © OSHO International Foundation, gebruikt met toestemming, [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)