

Your Meditative Life  
ACADEMY

Weiterbildung  
Meditationslehrer\*in

# ZERTIFIKAT

ich gratuliere

Lucas

Hoppel

zur erfolgreich abgeschlossenen Weiterbildung zur  
**Meditationslehrer\*in nach der Your Meditative Life Methode**  
von Dr. Christopher Schwake.

Potsdam, 27. Nov. 2025

Ort, Datum



C. Schwake

Dr. Christopher Schwake  
Leiter der Weiterbildung

Your Meditative Life  
ACADEMY

Weiterbildung  
Meditationslehrer\*in

# UMFANG & ERFOLG

## Umfang der Präsenzphasen mit Lehrtrainer

Insgesamt über 600 Stunden in:

- Über 320 Stunden im Your Meditative Life Flow Jahresprogramm durchgehend von Oktober 2022 bis Ende 2025.
- 7 Tage oder 48 Stunden Retreat im Sommer 2023 und 10 Tage oder 72 Stunden Retreat im Sommer 2024.
- 33 Tage oder 209 Stunden Ausbildungsmodule.
- 4 h supervidierter Meditationsunterricht und 5 Stunden Einzelsupervisionsgespräche.

## Fortbildungserfolg

Der Weiterbildungserfolg wurde in den supervidierten Lehrproben, in einer zweistündigen schriftlichen sowie einer mündlich-praktischen Prüfung bestätigt.

# Your Meditative Life ACADEMY

Weiterbildung  
Meditationslehrer\*in

## ABLAUF

Die Weiterbildung lief über 2 Jahre vom 29. September 2023 bis zum 30. November 2025. In diesem Zeitraum fanden elf Module statt, jeweils dreitägig, von Freitag bis Sonntag. Die ersten neun Module waren inhaltliche Module, an denen Meditation, Meditationsübungen und alle Hintergründe dazu unterrichtet, eingeübt und erprobt wurden. Das zehnte Modul war ein Prüfungsmodul mit schriftlicher und mündlich-praktischer Prüfung. Das zehnte Modul war ein Abschluss- und Anwendungsmodul. Die Module wurden live unterrichtet, das heißt es gab in jedem Modul die Möglichkeit live Fragen zu stellen, Erfahrungen zu reflektieren und die Praxis des Meditationsunterrichts in Kleingruppen zu erproben. Alle Module wurden vollständig aufgezeichnet und standen in der Ausbildungszeit zusammen mit dem Ausbildungsskript und weiteren Materialien zum vertiefenden Lernen zur Verfügung. In der Zeit zwischen den Modulen wurde in Übungsgruppen gemeinsam geübt, sich ausgetauscht und das Anleiten erprobt.

Neben diesen elf Modulen bestand die Ausbildung darüber hinaus auch aus der aktiven Teilnahme an dem Your Meditative Life Flow Programm, einem meditativ-psychologischen Jahresprogramm. Alle Teilnehmer\*innen der Weiterbildung haben mindestens in 2023, 2024 und 2025 an dem Your Meditative Life Jahresprogramm teilgenommen, welches ebenfalls vollständig aufgezeichnet und online zur Verfügung gestellt wurde. Dieses Jahresprogramm enthielt wöchentliche Sessions (montags, mittwochs und freitags) sowie Workshops, mindestens sechs pro Jahr. In dem Weiterbildungszeitraum gab es zudem drei YML-Retreats (jeweils zwischen 7-10 Tage lang), an denen ebenfalls teilgenommen werden konnte. Teil der Weiterbildung waren zudem eine tägliche Meditationspraxis von mindestens 15 Minuten sowie das Unterrichten von fünf supervidierten Meditationssessions im Jahresprogramm, mit jeweils einer individuellen Vor- und einer Nachbesprechung mit dem Ausbildungsleiter. Das heißt, in dieser ganzen Zeit gab es 33 Tage an Ausbildungsmodulen, über 24 Retreattage, 300 Meditationssessions und über 18 Workshops.

Your Meditative Life  
ACADEMY

Weiterbildung  
Meditationslehrer\*in

# THEMEN & INHALTE

- Alltags- und Meditationszustände verstehen, erkennen, wechseln und anleiten können
- Prinzipien und Phasen tiefer nachhaltiger Veränderung und ihre Anwendung im Prozess des Meditationsunterrichts
- Wissensvermittlung und das Erlernen von Übungen und Fähigkeiten zur Stärkung
  - der eigenen Veränderungsfähigkeit
  - von Sicherheit & Vertrauen im Umgang mit (Meditations-)Erfahrungen
  - von Bewusstheit, d.h. u.a. Aufmerksamkeitslenkung und Gewahrsein für verschiedene Bewusstseinsinhalte und -ebenen
  - von freier und liebevoller (Selbst-)Beziehung
  - des eigenen Willens, der Intentionalität und Vorstellungskraft
  - der Verbindungsfähigkeit
- Bedeutung und Prinzipien der Heilung, Entfaltung und Transzendenz
- Meditationslehrer\*innenspezifische Fähigkeiten: Inspirieren, Gruppe leiten, Fragen beantworten, Meditationen anleiten, Umgang mit schwierigen Erfahrungen uvm.

Your Meditative Life  
ACADEMY

Weiterbildung  
Meditationslehrer\*in

# DER AUSBILDUNGSLEITER



Dr. Christopher Schwake ist promovierter Psychologe, Trainer, Heilpraktiker Psychotherapie, Coach mit systemisch-integrativer, körperorientierter und hypnotherapeutischer Ausbildung und Lehrer für Meditation, Qi Gong & Tai Chi mit Erfahrung aus täglicher Übung seitdem er 17 Jahre alt ist und über 36 mehrwöchigen Meditationsretreats und unzähligen Workshops & Kursen. Er arbeitet mit Einzelklienten, Teams und verschiedenen Organisationen und Unternehmen. Seit über 5 Jahren leitet er ein psychologisch-meditatives Jahresprogramm mit mittlerweile über 700 Sessions, 70 Workshops und 3 Retreats sowie seit Oktober 2023 eine Meditationslehrerausbildung. Er lebt mit seiner Frau und Tochter in Potsdam und liebt es, Umstände zu schaffen, in denen Menschen sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnen, sich und ihren Sinn klarer sehen und ihr Leben stimmiger und kraftvoller gestalten.