

## Ausbildung für **Yoga Nidra** (30 Std / 40 UE)

Tauche ein in die faszinierende Welt und Tiefe Deines Unterbewusstseins und entdecke die transformative Kraft und heilsame Botschaft Deiner Seele.

Eine Reise durch die uralten Weisheiten (praktisch) des Yogas der Tiefe, die uns lehren, wie wir unserer Ziele erreichen und Heilung auf allen Ebenen erfahren können.

**G**emeinsam die verschiedenen Aspekte des Yoga Nidra kennenlernen, *Erfahrungen machen*, Deinen Unterrichtsstil erweitern, Sinn stiften / Deinen SchülerInnen nutzen; in eigener Praxis tief abtauchen aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst, in die Herausforderung, wirklich zu *Sein*: Selbstverwirklichung im (bewussten) Schlaf mit *dieser* Ausbildung.

In der Theorie beinhaltet diese Ausbildung konkret für Dich unter anderem...

- ▶ Definition, Ziel, Nutzen und Methode von Yoga Nidra
- ▶ Anspannung, Stress und Entspannung sowie die verschiedenen Formen von Bewusstsein
- ▶ innere, geistige Reinigung, Sankalpa und mentalem Training
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung durch Integration von Teilpersönlichkeiten und Rollen
- ▶ Zugang zu, Arbeit mit und Integration von eigenem höheren und niederen Selbst, Kollektiv-/ Gruppenfeldern und "innerem Heiligtum"
- ▶ Pancha Kosha: Drei Körper und fünf Hüllen im Yoga Nidra
- ▶ Yoga Nidra und Trauma, Kinder, im Büro/Arbeitsalltag und in der Sterbebegleitung
- ▶ Energieschutztechniken sowie Energie- und Chakraarbeit

... und praktisch:

- ▶ sinnvolle Asanareihen und passende Atemtechniken: Hatha und Raja Yoga/Ashtanga
- ▶ progressive Muskelentspannungsformen
- ▶ Achtsamkeitstechniken, Klangarbeit und nichtvisuelle und -sensitive Meditationen
- ▶ zahlreiche Yoga Nidra Sessions mit Tiefe und verschiedenen Schwerpunkten

Außerdem

- ▶ Individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen und persönliche Gespräche
- ▶ Etwa 15-20 Zeitstunden theoriebezogene Praxis
- ▶ Ein etwa 6000 wortstarkes Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.

# Ausbildung für **Yoga Nidra** (30 Std / 40 UE)

- ▶ Modul I      Definition, Ziel, Nutzen und Methode von Yoga Nidra  
Anspannung, Stress & Entspannung  
Bewusstsein, Unter-, Über-, Zwischen und Unbewusstsein  
Geschichte, Nutzen, Sinn, Einsatzbereiche und Regeln  
Yoga Nidra und Ashtanga sowie Ethik in Yoga und Buddhismus  
Shavasana – tief  
zum Einstieg: Asanareihen, Pranayama, PME, Meditationen & Co.  
2-3 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul II      Sankalpa  
Ernährung  
mentales Training  
der innere Raum: Chidaskash  
die acht Grundschrte  
optimale Frequenzen, Amplituden und Vorbereitung  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul III      Persönlichkeitsentwicklung: Integration von Teilpersönlichkeiten und Rollen  
Alle 15 Praxisschritte  
Alternative, komplexe und kombinierte PME  
Integration von eigenem höheren und niederen Selbst und inneres Heiligtum  
Energieschutztechniken, Energie- und Chakraarbeit  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul III      Stressmanagement der Profis  
Arbeit mit Kollektiv- und Gruppenfeldern  
Pancha Kosha und Vipassana im Yoga Nidra  
Yoga Nidra und Trauma  
Yoga Nidra für Kinder, in der Sterbebegleitung, im Büro/Arbeitsalltag  
Individuell weitergehend: Literatur-, Video- und Audioberatung  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten

Wann?                      16.-19.10.25 (je 8:30 bis 17:30 Uhr)

Deine Investition:      €649 (Frühbucher €595 bis 12.06.25. Maximal 12 Plätze)