

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

im Seminarhaus Shanti / Bad Meinberg, vom 02. bis 06.10.2024

Das Abenteuer Selbst erleben.

Gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Yoga Nidra kennenlernen. Erkenntnisse teilen: Deine Einzigartigkeit durch Yoga Nidra unterstreichen. Deinen Unterrichtsstil erweitern. (Lebens-) Sinn stiften und 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 und durch effektive Meditation; Yoga – rein, zwischen Form & Formlosigkeit: Was bedeutet das für Dich?

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
- ▶ Yoga Nidra und Ashtanga sowie der Ethik in Yoga und Buddhismus
- ▶ 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
- ▶ Allein etwa 15-20 Zeitstunden theoriebezogene *Praxis*
- ▶ Ein etwa 6000 wortstarkes Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.

Ausbildung für

Yoga Nidra (30 Std / 40 UE)

im Seminarhaus Shanti / Bad Meinberg, vom 02. bis 06.10.2024

- ▶ 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 Innere, geistige Reinigung
Ernährung
Sankalpa
mentales Training
der innere Raum: Chidaskash
die acht Grundschritte
optimale Frequenzen, Amplituden und Vorbereitung
Literaturempfehlungen
2-4 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
2-4 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
2-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten

Ausbildung für

Yoga Nidra (30 Std / 40 UE)

im Seminarhaus Shanti / Bad Meinberg, vom 02. bis 06.10.2024

Investition: €499-635 (Unterkunft EZ/DZ/MZ/Zelt/auswärts, 5 Tage/ÜN, bio-HP)

Deine Anmeldung via

- ▶ Gastgruppenbetreuung Haus Shanti, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
- ▶ gastgruppen@yoga-vidya.de
- ▶ +49 (0) 5234 87 2332

Mehr zu Leitung des Seminars online unter

- ▶ silentflow.eu und
- ▶ silentstar.eu

Mehr zum Ausbildungsort online unter

- ▶ yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/seminarhaus

Für bestehende weitere Fragen wende Dich gerne jederzeit an mich.

