

Kundalini Yoga & Yoga Nidra

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der **SiLENTFLOW**-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 30. und 31.03.19 (20 UE)
- ▶ Investition / Ausgleich: €195
- ▶ im Yogastudio Inn Wasserburg

Kundalini Yoga und Yoga Nidra – das Abenteuer von Harmonisierung, Energetisierung und post-Meditation: Harmonie, Stille, Wonne, Sinn, Licht und Herzensdienst.

Gemeinsam mit den verschiedenen Aspekten des Kundalini Yoga und Yoga Nidra: An diesem Wochenende stehen für uns, theoretisch und vor allem praktisch, Themen im Vordergrund wie

- ▶ Theoretisch
 - ▶ Shiva, Shakti, yogische Elementlehre und Genesis
 - ▶ Sinn, Zweck und Methode des Kundalini Yoga
 - ▶ Die fünf Säulen: Yantra, Mantra, Nada, Hatha, Laya
 - ▶ Chakras: Funktion, Sitz, Anatomische Entsprechungen & Referenzpunkte, Farben, Bijas, Krafttiere und Symbole, Mudras/ Bandhas (Gesten, Siegel)
 - ▶ Ethik, Sünde & Tugend, Bedeutung des Herzens
 - ▶ Körperhaltung und Energiearbeit: Reinigung und Energiestimulation, -harmonisierung und -lenkung
 - ▶ Pranayama: Schnell-, Wechsel-, Bienen-, Yoga- und Feueratmung; Vorübungen und große Verhaltungen
 - ▶ Samanu
 - ▶ Shat-Kriyas
 - ▶ Definition und Geschichte des Yoga Nidra sowie seine Praxiszeiten, Vorbereitung, Regeln, Grundschritte, sein Nutzen, Sinn und seine Einsatzbereiche und damit zum Stressmanagement der Profis
 - ▶ Vorbereitung/ Brückenschläge in die Praxis
- ▶ Praktisch
 - ▶ Chakrengerichtete Asanapraxis
 - ▶ Vor- & Hauptübungen im Kundalini-Pranayama
 - ▶ Mudras, die wirken
 - ▶ Übungen zur Verbesserung der inneren Wahrnehmung sowie Achtsamkeitstechniken, Klangarbeit und nichtvisuelle und -sensitive Meditationen
 - ▶ Yoga Nidra Praxis mit verschiedenen Schwerpunkten.

Literaturtipps und ausgewiesene Weiterbildungs- und Aufbaukurse erlauben Dir Fortschritt über diesen Kurs hinaus.

Raum für individuelle Fragen und Antworten, ein qualifiziertes Skript sowie theoriebezogene Praxis runden unser Beisammensein ab.

Teilnahmebedingung für dieses Wochenende sind >50 Zeitstunden eigene Hathayogapraxis unter qualifizierter Anleitung in 2018/19. Eine Übernachtung im Center vor Ort ist in Absprache möglich.

Mehr über J.A. Wingen, den Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Daniela Schnell unter ✉ mail@yoga-inn-wasserburg.de.