

## Weiterbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

# Yoga Nidra, Module III+IV (Aufbaukurs) der yogische Schlaf

- ▶ am 19. und 20. Dezember 2020
- ▶ Investition / Ausgleich: €225 (erm. €180)
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im Yoga Vidya Center Freiburg (<http://www.yoga-vidya.de/center/freiburg>)

Selbstverwirklichung im (bewussten) Schlaf & durch effektive Meditation: Dich in der Tiefe wahrnehmen. Yoga – rein, zwischen Form & Formlosigkeit: Was bedeutet das für *Dich*, verbunden, konkret und wirklich? Das Abenteuer Selbst erleben: Fließen und Sein mit **SILENTFLOW**.

Theoretisch beschäftigen wir uns an diesem Fortsetzungswochenende gemeinsam mit

- ▶ Stressmanagement der Profis
- ▶ Allen 15 Praxisschritten
- ▶ Arbeit mit Kollektiv- und Gruppenfeldern
- ▶ Yoga Nidra und Trauma
- ▶ Yoga Nidra für Kinder, in der Sterbebegleitung, im Büro/Arbeitsalltag

Um praktisch effektiv zu entspannen, finden und durchleben wir diesmal gemeinsam

- ▶ die theoretischen Inhalten praktisch, und außerdem
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung: Integration von Teilpersönlichkeiten und Rollen
- ▶ Integration von eigenem höheren und niederen Selbst und inneres Heiligtum
- ▶ Energieschutztechniken, Energie- und Chakraarbeit
- ▶ Pancha Kosha und Vipassana im Yoga Nidra
- ▶ Alternative, komplexe und kombinierte Progressive Muskelentspannung und damit
- ▶ mindestens fünf längere Sitzungen Yoga Nidra in diesen verschiedenen Formen.

Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab.

TeilnehmerInnen erhalten ein umfassendes Skript sowie ein qualifiziertes Zertifikat. Teilnahmebedingung ist die Teilnahme an den Modulen I+II dieser Weiterbildung und eine schriftliche Selbstreflexion hieraus sowie eine dokumentierte Yoga Nidra Anleitung,

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Sunita vor Ort im Center oder via ✉ an [freiburg@yoga-vidya.de](mailto:freiburg@yoga-vidya.de).

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leiter** dieser Weiterbildung erfährst Du online unter [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu) oder via ✉ an [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu).

