

offene Weiterbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra

der yogische Schlaf

- ▶ am 23./24. Mai 2020
- ▶ über 1 Wochenende (14 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: Fr. 350 (Frühbucher in bis 23.01.2020 Fr. 35)
- ▶ im Yoga Vidya Center Schaffhausen (www.yoga-vidya.ch/schaffhausen)

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: Fliesen und Sein mit **SiLENTFLOW**.

Theoretisch beschäftigen wir uns an diesem Wochenende gemeinsam mit

- ▶ Definition, Ziel, Nutzen und Methode von Yoga Nidra
- ▶ Anspannung, Stress & Entspannung,
- ▶ Bewusstsein, Unter-, Über-, Zwischen und Unbewusstsein,
- ▶ innerer, geistiger Reinigung
- ▶ Yoga Nidra und Ashtanga sowie der Ethik in Yoga und Buddhismus,
- ▶ Sankalpa und mentalem Training,
- ▶ optimalen Praxiszeiten sowie
- ▶ Yoga Nidra Vorbereitung, -ernährung, und -literatur

Um praktisch effektiv zu entspannen finden und durchleben wir gemeinsam

- ▶ sinnvolle Asanareihen, passende Atemtechniken, progressive Muskelentspannungsformen,
- ▶ verschiedene Achtsamkeitstechniken, Klangarbeit sowie nichtvisuelle und -sensitive Meditationen
- ▶ den inneren Raum: Chidaskash und
- ▶ Yoga Nidra im „grossen Zusammenhang“: Yoga, Hatha, Raja/Ashtanga praktisch
- ▶ mindestens fünf längere Sitzungen Yoga Nidra in verschiedenen Formen.

Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen und Anregungen runden unser Beisammensein ab. TeilnehmerInnen erhalten ein umfassendes Skript. Zur vollständigen und zertifizierten **SiLENTFLOW** Yogalehrerweiterbildung über 40 Zeitstunden findet in 2020/21 ausserdem mindestens ein Aufbauwochenende statt.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Patricia vor Ort im Center oder via ✉ an schaffhausen@yoga-vidya.ch.

Leitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Weitergehende Informationen über ihm erhältst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

