

Weiterbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra

der yogische Schlaf

- ▶ am 03./04. Oktober 2020
- ▶ über 1 Wochenende (14 Zeitstunden)
- ▶ Investition / Ausgleich: €225 (Frühbucher bis 03.04.20 -5%)
- ▶ im YogaKula in Karlsruhe (www.yogakula.de)

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 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 vier 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 2019/20 außerdem mindestens ein Aufbauwochenende statt.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Julia vor Ort oder via ✉ an info@yogakula.de.

Joerg A. Wingen, **Leiter der Weiterbildung**, ist unter anderem Yogatherapeut, internationaler Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge sowie Aus- und Weiterbilder für verschiedene Institutionen im Yoga seit 2013.

Er gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn findest Du online unter www.silentflow.eu.

