



## Weiterbildung

für Yogalehrer & alle, die effektiv entspannen möchten

# Yoga Nidra, Module I+II

## der yogische Schlaf

- ▶ am 08. und 09. Dezember 2018
- ▶ Investition / Ausgleich: €225 (Frühbucher -5% bis 21.05.18)
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein ([www.yoga-natura.at](http://www.yoga-natura.at))

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: Chidakash 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 **Anmeldung** wende Dich bitte an Anja vor  
Ort im Zentrum, telefonisch unter +43 (0) 699 11758050  
oder via ✉ an [info@yoga-natura.at](mailto:info@yoga-natura.at).

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).

