

## Weiterbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

# Yoga Nidra, Module I+II

## der yogische Schlaf

- ▶ am 09. und 10. Februar 2019
- ▶ Investition / Ausgleich: €195 (erm. €156)
- ▶ 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 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 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).

