

Weiterbildung

für Yogalehrer & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra

der yogische Schlaf

- ▶ am 16. und 17. Juni 2018
- ▶ Investition / Ausgleich: €185
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im Yoga Vidya Center Neustadt/Weinstraße

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 **Anmeldung** wende Dich bitte an Annette Essig vom Yoga Vidya Center Neustadt vor Ort oder per ✉ an neustadt@yoga-vidya.de.

Mehr über Joerg A. Wingen, **Leitung** dieser Weiterbildung erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

