

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra

der yogische Schlaf

- ▶ am 21./21. Oktober 2018
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im Yoga Vidya Center Speyer (www.yoga-vidya.de/center/speyer)

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 sowie ein qualifiziertes Zertifikat.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Shakti vor
Ort im Center oder via ✉ an speyer@yoga-vidya.de.

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

