

Yoga Nidra

Yogalehrerweiterbildung (14 Std / 19 UE)

Das Abenteuer Selbst erleben.

Selbstverwirklichung in bewusstem Schlaf & durch effektive Meditation: Dich in der Tiefe wahrnehmen. Yoga – rein, zwischen Form & Formlosigkeit, verbunden, konkret und wirklich. In eigener Praxis tief abtauchen aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst, in die Herausforderung, wirklich zu *Sein*.

Was diese Weiterbildung konkret für Dich beinhaltet, in Theorie ...

- ▶ Anspannung, Stress & Entspannung,
- ▶ Bewusstsein, Unter-, Zwischen und Unbewusstsein,
- ▶ Sankalpa und mentales Training,
- ▶ Ethik in Buddhismus & Yoga sowie natürlich,
- ▶ dem klassischen Yoga Nidra (Bestandteile & Ablauf; Ziel; Besonderheiten; Yoga Nidra & Ashtanga) wie auch seinen möglichen Alternativen und Ergänzungen und der dazu passenden Literatur.

... und Praxis:

- ▶ sinnvolle Asanareihen und
- ▶ passende Atemtechniken,
- ▶ (alternative) progressive Muskelentspannungsformen,
- ▶ verschiedene Achtsamkeitstechniken,
- ▶ nichtvisuelle und -sensitive Meditationen und
- ▶ mindestens vier längere Sitzungen Yoga Nidra in verschiedenen Formen.
- ▶ Raum für individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen & persönliche Gespräche runden unser Beisammensein ab
- ▶ Etwa 35-40 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ▶ Ein umfangreiches Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.