

Weiterbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra

der yogische Schlaf

- ▶ am 29./30. September 2018
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im rhyCHI Heerbrugg (www.rhychi.com)

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

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

Um Praktisch effektiv zu entspannen, finden und durchleben wir gemeinsam

- ▶ 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 und Anregungen runden unser Beisammensein ab. TeilnehmerInnen erhalten ein umfassendes Skript sowie ein qualifiziertes Zertifikat.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Heike vor Ort im Center oder via ✉ an heerbrugg@rhychi.com.

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

