

Ausbildung

für YogalehrerInnen & alle, die effektiv entspannen möchten

Yoga Nidra, Module I+II (Basiskurs)

der yogische Schlaf

- ▶ am **16. und 17.10.2021**
- ▶ Investition / Ausgleich: €225 (erm. €180)
- ▶ über 1 Wochenende = 14 Zeitstunden
- ▶ im Integraler Yoga, Kohlhof, Heidelberg (www.integraleryoga.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?

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 melde Dich bei Christian gleich vor Ort, via ☎ 06221 4371 744 oder per ✉ an.info@integraleryoga.com.

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

