

# Yoga Nidra

## Yogalehrerausbildung (30 Std / 40 UE)

Das Abenteuer Selbst erleben.

Gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Yoga Nidra kennenlernen, Erkenntnisse teilen, Deine Einzigartigkeit durch Yoga Nidra unterstreichen, Deinen Unterrichtsstil erweitern, (Lebens-) Sinn stiften und Deinen SchülerInnen nutzen, in eigener Praxis tief abtauchen aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst, in die Herausforderung, wirklich zu *Sein*: Selbstverwirklichung im (bewussten) Schlaf und durch effektive Meditation; Yoga – rein, zwischen Form & Formlosigkeit: Was bedeutet das für Dich, verbunden, konkret und wirklich? Entfache und ruhe, fließe und sei – **SILENTFLOW**.

In der Theorie beinhaltet diese Ausbildung konkret für Dich unter anderem...

- ▶ Definition, Ziel, Nutzen und Methode von Yoga Nidra
- ▶ Anspannung, Stress und Entspannung sowie die verschiedenen Formen von Bewusstsein
- ▶ Yoga Nidra und Ashtanga sowie der Ethik in Yoga und Buddhismus
- ▶ innere, geistige Reinigung, Sankalpa und mentalem Training
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung durch Integration von Teilpersönlichkeiten und Rollen
- ▶ Zugang zu, Arbeit mit und Integration von eigenem höheren und niederen Selbst, Kollektiv-/ Gruppenfeldern und "innerem Heiligtum"
- ▶ Pancha Kosha: Drei Körper und fünf Hüllen im Yoga Nidra
- ▶ Yoga Nidra und Trauma, Kinder, im Büro/Arbeitsalltag und in der Sterbebegleitung
- ▶ Energieschutztechniken sowie Energie- und Chakraarbeit

... und praktisch:

- ▶ sinnvolle Asanareihen und passende Atemtechniken: Hatha und Raja Yoga/Ashtanga
- ▶ progressive Muskelentspannungsformen
- ▶ Achtsamkeitstechniken, Klangarbeit und nichtvisuelle und -sensitive Meditationen
- ▶ zahlreiche Yoga Nidra Sessions mit Tiefe und verschiedenen Schwerpunkten

Außerdem

- ▶ Individuelle Fragen, Antworten, Ergänzungen, Anregungen und persönliche Gespräche
- ▶ Etwa 15-20 Zeitstunden theoriebezogene Praxis, begleitet durch zahlreiche Klangschalen
- ▶ Ein etwa 6000 wortstarkes Handout
- ▶ Ein qualifiziertes Zertifikat.

# Yoga Nidra

## Yogalehrerausbildung (30 Std / 40 UE)

- ▶ Modul I      Definition, Ziel, Nutzen und Methode von Yoga Nidra  
Anspannung, Stress & Entspannung  
Bewusstsein, Unter-, Über-, Zwischen und Unbewusstsein  
Geschichte, Nutzen, Sinn, Einsatzbereiche und Regeln  
Yoga Nidra und Ashtanga sowie Ethik in Yoga und Buddhismus  
Shavasana – tief  
zum Einstieg: Asanareihen, Pranayama, PME, Meditationen & Co.  
2-3 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul II     Innere, geistige Reinigung  
Ernährung  
Sankalpa  
mentales Training  
der innere Raum: Chidaskash  
die acht Grundschritte  
optimale Frequenzen, Amplituden und Vorbereitung  
Literaturempfehlungen  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul III    Persönlichkeitsentwicklung: Integration von Teilpersönlichkeiten und Rollen  
Alle 15 Praxisschritte  
Alternative, komplexe und kombinierte PME  
Integration von eigenem höheren und niederen Selbst und inneres Heiligtum  
Energieschutztechniken, Energie- und Chakraarbeit  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten
  
- ▶ Modul III    Stressmanagement der Profis  
Arbeit mit Kollektiv- und Gruppenfeldern  
Pancha Kosha und Vipassana im Yoga Nidra  
Yoga Nidra und Trauma  
Yoga Nidra für Kinder, in der Sterbebegleitung, im Büro/Arbeitsalltag  
Individuell weitergehend: Literatur-, Video- und Audioberatung  
3-4 Yoga Nidra Praxiseinheiten