

Zertifizierte Yoga Nidra Ausbildung

Yoga Nidra wird auch als Schlaf des Yogis bezeichnet. Yoga Nidra ist eine Übung der **Tiefenentspannung**, deren Wirkungen über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht.

Es ist ein Zustand, bei dem man sich der Umgebung voll bewusst bleibt, während man gleichzeitig in einen tiefen und gewollten „Schlafzustand übergeht“ – man „schläft“ also bewusst. Körperlich, geistige und seelische Aktivitäten kommen zur Ruhe.



D. h. das Yoga Nidra den Weg aufzeigt, um den Zustand „yoga citta-vritti nirodaha“ – das Ruhig werden der Bewegungen des Geistes, der natürliche Zustand des Menschen, zu erreichen

Diese zertifizierte Yoga Nidra Ausbildung beinhaltet u.a.:

- Yoga Nidra – Sinn und Ziel von Yoga Nidra sowie dessen Stufen
- Yoga-Philosophie (Patanjali, Sankhya) in Bezug auf Yoga Nidra
- Stundenaufbau, Methodik, Anleitungen im Yoga Nidra
- Erlernen der spezifischen Anleitung für Yoga Nidra (Stimme, Betonung, Rhythmus)
- Eigenes Erfahren der Wirkung von Yoga Nidra unter Anleitung der Workshop-Leitung
- Das bisher Erlernte praktisch umsetzen und vertiefen
- Das selbstständige Führen (Anleiten) in die Stufen zu Yoga Nidra erlernen
- Sicherheit in Theorie und Praxis für die Anleitungen erlangen
- Praktische und theoretische Prüfung (Optional auch ohne Prüfung und Zertifikat, mit Teilnahmebestätigung)



Karin Karunadevi

Diese Ausbildung ist an den Original Vorgaben von Swami Satyananda Saraswati und seiner direkten Schülerin Swami Prakhasananda, bei der ich die Yoga-Nidra Ausbildung gemacht habe, ausgerichtet.

zertifizierte Yoga-Lehrerin / Yoga-Therapeutin
zertifizierte Yoga-Nidra Lehrerin
Vollmitglied 500+ YVO

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Diese zertifizierte Ausbildung ist für

- **ALLE** die an Tiefen-Entspannung interessiert sind oder
- für Yoga-LehrerInnen
- Therapeuten, Coaches, EnergetikerInnen, usw.

geeignet, die ihr Angebot um Yoga Nidra erweitern möchten.

Yoga-Praxis bzw. Erfahrung ist für die Ausbildung keine Voraussetzung.

Termine / Investition

Start ist am 20. / 21. April 2024
insgesamt 3 Module sowie Supervisionen

Investition: 900,- Euro inkl. Skripten, Prüfung und Zertifikat

Weitere Infos oder Anmeldung:

Veranstaltungsort: [Yoga-Schule Kärnten](#)

9020 Klagenfurt am Wörthersee, Stauderplatz 8 / 3

Kontakt: kontakt@yogaschulekaernten.at / M: +43 664 3373226