

# YOGA SATYANANDA YOGA NIDRA® NIDRÄ

DIE AUTORISIERTE UND UMFANGREICHSTE

**AUSBILDUNG**

MIT ZERTIFIKAT FÜR DIE ORIGINALE  
SATYANANDA YOGA NIDRA®-TECHNIK

# SATYANANDA YOGA NIDRA®

## A U S B I L D U N G

Satyananda Yoga Nidra® ist eine Tiefenentspannungstechnik und ebenfalls eine Meditation. Sie wurde von Paramahansa Sātyananda entwickelt und entstammt dem traditionellen tantrischen nyāsa. Satyananda Yoga Nidra® gilt als eine der wichtigsten Übungen der Bihar Yoga-Tradition.

Yoga-nidrā ist wissenschaftlich erforscht, eine äußerst wirksame Methode zur Stressbewältigung und um psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Sie fördert die Heilungsprozesse auf allen Ebenen unseres Wesens und wirkt sich u. a. ausgezeichnet während der Rekonvaleszenz nach Krankheit und Unfall aus. Ebenso kann sie ergänzend zu fast allen alternativen Heilmethoden eingesetzt werden.

Da yoga-nidrā die Aufnahmefähigkeit steigert und das Gedächtnis stärkt, hilft sie sehr effizient in Schule, Ausbildung und Universität den Lernalltag konzentrierter und gelassener anzugehen.

Die Ausbildung konzentriert sich auf die ursprüngliche, von Paramahansa Sātyananda definierte Technik. Im systematisch aufbauenden sādhanā (regelmässiges Üben zu Hause) setzt du dich detailliert mit dem originalen Satyananda Yoga Nidra® auseinander. Du lernst sie auch im Yoga-Unterricht und in der Therapie auf die traditionell-queellentreue Weise weiterzugeben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erarbeitung eines persönlichen saṅkalpas (Ziel, Entschluss) durch verschiedene Methoden der Selbstreflexion. Das wird dir helfen, Wege und Möglichkeiten zu finden, dein Potenzial zu entfalten. Selbstreflexion ermöglicht tiefe Erkenntnisse zu Themen wie Zielfindung, Ressourcenorientierung und Selbstakzeptanz. Sie fördert den kreativen Umgang mit dem persönlichen Potential und kann dadurch ein Meilenstein sein, auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu finden.

**Die Ausbildungsleiterin ist von der Bihar School of Yoga (Munger, Indien) autorisiert, Ausbildungen für Satyananda Yoga Nidra® durchzuführen.**

DURCH DIE ÜBUNG DES YOGA-  
NIDRĀ ENTSPANNEN WIR  
NICHT NUR, SONDERN WIR  
STRUKTURIEREN UNSERE  
GESAMTE PERSÖNLICHKEIT  
VON INNEN HER UM UND  
ERNEUERN SIE.

PARAMAHANSA SĀTYANANDA SARASVATĪ



## WEITERE THEMEN

- Rāja-yoga - ṛṣi Patañjali's Yoga-Sūtra
- Yoga Psychologie (antaḥkaraṇa)
- Das cakra-System und die menschliche Psyche
- Pañcakośa - Stufen der Wahrnehmung
- Saṅkalpa-Entwicklung durch die SWAN-Methode
- Physiologie des Nervensystems und Gehirns
- Die fünf Yoga-Kapseln von Svāmī Niranjanananda
- Ursprung und Geschichte von yoga-nidrā
- Neue Forschungserkenntnisse

## UMFANG DER AUSBILDUNG

- 5 Wochenendseminare, über 12 Monate
- 12 Monate regelmäßiges Üben zu Hause (mind. 5-6x p. Woche ca. 45 min)
- Literaturstudium (ca. 2-3 Std. p. Monat)
- E-Learning mit unserer Online-Plattform
- Yoga-Lehrende und TherapeutInnen lernen die Techniken verbal anzuleiten.

## INHALT EINES WOCHENENDSEMINARS

- Die Techniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch durchgeführt.
- Verschiedene Vorträge und Gruppenarbeiten zu Yoga-Philosophie, -Psychologie, -Physiologie, und westlicher Anatomie.
- Unterrichtsmethodik: in Kleingruppen lernst du die Übungen anzuleiten. (für Yoga-Lehrende)



**DIE AUSBILDUNG  
HAT MIR VIEL  
MEHR GEBRACHT  
ALS ICH VOR  
DEM ANFANG  
GEDACHT HABE.**

Marcela, Therapeutin  
(Ausbildungsabsolventin)

## **AN WEN RICHTET SICH DIESE AUSBILDUNG?**

- Interessierte, die bereit sind sich 12 Monate lang mit den beschriebenen Übungen praktisch und theoretisch auseinanderzusetzen. Dazu brauchst du keine langjährige Yoga-Erfahrung. Ein Interesse daran, sich mit verschiedenen weiterführenden Aspekten der Integralen Yoga-Lehre zu beschäftigen, wird jedoch vorausgesetzt.
- YogalehrerInnen, die sich während ihrer Ausbildung nicht mit yoga-nidrā auseinandersetzen konnten, diese Übungen nun aber in ihren Unterricht integrieren möchten.
- ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, TherapeutInnen mit alternativen Heilmethoden und Menschen in Pflegeberufen, die ihre Patienten durch yoga-nidrā und Entspannungstechniken unterstützen möchten.
- Es ist vorteilhaft, wenn Du bereits selbst yoga-nidrā praktizierst.



## WAS NIMMST DU AUS DER AUSBILDUNG MIT?

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von yoga-nidrā und systematischen Entspannungstechniken.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (rāja-yoga, Integraler Yoga-Ansatz, Yoga-Physiologie, -Psychologie sowie Anatomie etc.) kennen.
- Du wirst in verschiedene Techniken wie āsanas (Körperhaltungen), prāṇāyāma (Atemtechniken), Mantra-Rezitieren etc. eingeführt und lernst welche Übungen yoga-nidrā unterstützen können.
- Svādhyāya-Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag einfließen zu lassen und einen kraftvollen saṅkalpa (Vorsatz, Entschluss) zu entwickeln.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit alle deine offenen Fragen zu klären.
- Du verstehst den traditionellen Aufbau von śavāsana und yoga-nidrā und kannst die Techniken sicher anleiten. (für Yoga-Lehrende)
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du Satyananda Yoga Nidra® und śavāsana sicher und kompetent vermitteln kannst. (für Yoga-Lehrende)

# DAS ZERTIFIKAT

## ZERTIFIKAT ZUM „SATYANANDA - YOGA - NIDRA® - ÜBUNGSLEITER“

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Unterrichtstraining (jeweils am Sonntag Nachmittag) führst du, in Kleingruppen, durch die entsprechenden Stufen von yoga-nidrā.
- Du nimmst regelmäßig deine Anleitungen von yoga-nidrā auf und lädst die Aufnahmen auf die Online-Lernplattform im MP3-Format hoch.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.

## ABSCHLUSS MIT TEILNAHMEZERTIFIKAT

- Du brauchst beim praktischen Unterrichtstraining (jeweils am Sonntag Nachmittag, 13.00-16.00 Uhr) nicht anwesend zu sein. D.h. für dich sind die Seminare jeweils am Sonntag um 12.00 Uhr zu Ende.
- Du kannst an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) freiwillig teilnehmen, deine Arbeit wird jedoch nicht bewertet.

## WAS WIRD VON DIR VERLANGT?

- Du widmest dich regelmäßig (mindestens 5-6x pro Woche) verschiedenen Stufen von śavāsana und yoga-nidrā.
- Du setzt dich mit Selbstreflexions-Methoden wie Tagesrückblick, spirituellem Tagebuch und der SWAN-Methode auseinander.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (und beantwortest regelmäßig Literaturfragen) um dir einen Einblick in den Ursprung und die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Du lädst die ausgefüllten Aufgaben, zu den in der Literatur bearbeiteten Themen, termingerecht auf die Online-Lernplattform hoch.
- Du besuchst alle Seminare (90% Anwesenheit sind für das Zertifikat erforderlich).
- Für das erste Seminar besteht Anwesenheitspflicht.
- Du bereitest dich auf das jeweilige Wochenende vor, indem du den bereits bearbeiteten Stoff wiederholst und dir allfällige Fragen notierst, die dann am Wochenende geklärt werden können.
- Du lernst verbal durch die verschiedenen Stufen von śavāsana und yoga-nidrā zu führen. (für Yoga-Lehrernde)
- Im Interesse nachhaltiger Ergebnisse ist es empfehlenswert unsere wöchentliche Satyananda-Yoga-Stunde regelmäßig zu besuchen.



## WAS DIESE AUSBILDUNG NICHT IST

- Es ist keine Satyananda-Yoga-Lehrer-Innenausbildung.
- Um Satyananda Yoga unterrichten zu lernen, sollte die umfangreiche Lehrerausbildung an einer der Satyananda-Yoga-Akademien absolviert werden. Für Informationen hierzu, kannst du uns jederzeit kontaktieren.
- Das Zertifikat berechtigt nicht, anderen Personen in yoga-nidrā auszubilden.

## LITERATUR

- Yoga Nidra, von Swami Satyananda, ISBN 3-928831-25-3
- Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse von Swami Prakashananda, ISBN 978-3-928831-39-0
- Für das Üben von yoga-nidrā bekommst du alle Audioübungen als MP3 zum Download auf der Online-Lernplattform zur Verfügung gestellt und kannst eine Übungs-CD bei uns beziehen.

## KURSUNTERLAGEN

Zu jedem Wochenendseminar erhältst du ein umfangreiches Ausbildungsmanual und alle yoga-nidrā Übungen für deine Praxis im MP3-Format zum Download. Die Manuals dienen als Leitfaden für die Vertiefung in die theoretischen und praktischen Aspekte der Ausbildung. Ergänzend zum Literaturstudium, vermitteln sie wertvolles Hintergrundwissen in einfach zugänglicher Form und helfen, das Verständnis für das integrale System von Bihar Yoga zu vertiefen.

GERADE BEI YOGA-NIDRÄ IST ES  
WICHTIG, SICH ÜBER VIELE  
MONATE HINWEG MIT DER  
MATERIE ZU BESCHÄFTIGEN UND  
AUSEINANDERZUSETZEN, UM DER  
KRAFT UND DER TIEFE DIESER  
ENTSPANNUNGSTECHNIK GERECHT  
ZU WERDEN. UND ZWAR IN  
THEORIE UND VOR ALLEM IN DER  
PRAXIS.

JULIA BAYR - YOGA-LEHRERIN  
(AUSBILDUNGSABSOLVENTIN)

## UNSEREN NÄCHSTEN AUSBILDUNGSTERMINE

Fr. 16. – So. 18. September 2022  
Fr. 16. – So. 18. Dezember 2022  
Fr. 17. – So. 19. März 2023  
Fr. 16. – So. 18. Juni 2023  
Fr. 08. – So. 10. September 2023

## AUSBILDUNGSZEITEN

Freitag: 19:00 – 21:00 Uhr  
Samstag: 09:00 – 12:30 Uhr und  
14:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag: 09:00 – 12:00 Uhr  
13:00 – 16:00 Uhr

## AUSBILDUNGSLEITUNG



**NADESHDA  
STÜRZEBECHER  
(ANTARSHUDDHI)**

Nadeshda ist diplomierte Pädagogin und akkreditierte Satyananda Yoga Lehrende. Sie wurde an der Satyananda Yoga Akademie Europa und Australien ausgebildet. Sie praktiziert Yoga seit 2001 und vertieft ihre Kenntnisse durch eigene Erfahrung, Weiterbildungen in verschiedenen Seminaren sowie Aufenthalten in Yoga-Ashrams und an der Bihar School of Yoga. Sie ist Mitglied der ESYF (European Satyananda Yoga Family). Nadeshda ist anerkannt auch als BYO/EYU-Lehrerin (Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Österreich und Europäischen Yoga-Union).

**KOSTEN: € 1.300\*** (TEILNAHMEZERTIFIKAT)

**€ 1.500\*** (YOGA-LEHRERINNEN  
UND THERAPEUTINNEN INKL.  
ZERTIFIKAT)

- Anzahlung 50 % für die Platzreservierung; die Restsumme ist 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig. Teilzahlung kann vereinbart werden.
- Fünf Wochenendseminare
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 150 Seiten)
- Ich betreue dich im Selbststudium zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1,5 Stunden)
- Abschluss mit Zertifikat

*\*Der Betrag enthält keine Ust. Nicht inbegriffen sind die Bücher Yoga Nidra und Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse, sowie die Übungs-CD. Die Übungs-CD kann am ersten Kurstag bei uns in Wien bezogen werden.*

## STORNOGEBÜHREN BEI RÜCKTRITT

- bis 3 Monate vor Beginn: 10% 3 Monate – 4 Wochen vor Kursbeginn: 50% der Kosten (außer der Platz kann besetzt werden)
- 4 Wochen bis Kursstart: 80% der Kosten (außer der Platz kann besetzt werden)
- nach Kursstart Rückerstattung nicht mehr möglich.



## VERANSTALTER

**Bhavani – Yoga and Creativity**

<https://bhavani.at>

SATYANANDA YOGA® und Satyananda  
Yoga Nidra® sind Warenzeichen der  
IYFM und unter Lizenz verwendet.

## ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

**Nadeshda Stürzebecher**

(Antarshuddhi)

<https://bhavani.at/ausbildungen/yoga-nidra/>

E-mail: [om@bhavani.at](mailto:om@bhavani.at)

Telefon: 0699/117 56 117