

# SATYANANDA YOGA NIDRA®

## Ausbildung mit Zertifikat in der SATYANANDA YOGA®-Tradition

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

Yoga Nidra 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 alternative Heilmethoden eingesetzt werden.

Da Yoga Nidra die Aufnahmefähigkeit steigert und das Gedächtnis stärkt, hilft sie SchülerInnen, Lehrlingen und StudentInnen sehr effizient, den Schulalltag konzentrierter und gelassener anzugehen.

Die Ausbildung konzentriert sich auf die ursprüngliche, von Swami Satyananda definierten Technik. Im systematisch aufbauenden Sadhana (regelmässiges Üben zu Hause) setzt du dich detailliert mit dem originalen Satyananda Yoga Nidra® auseinander. Als Yoga-Lehrende oder TherapeutIn lernst sie auch auf die traditionelle Weise weiterzugeben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erarbeitung eines persönlichen Sankalpas (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, Ressourcen-Orientierung 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.

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

## WEITERE THEMEN

- Raja Yoga - Patanjali Yoga Sutra
- Yoga Psychologie (Antah Karana)
- Das Chakra System und die menschliche Psyche
- Pancha Koshas - Stufen der Wahrnehmung
- Sankalpa-Entwicklung durch die SWAN-Methode
- Physiologie des Nervensystems und Gehirns

- Die fünf Yoga-Kapseln von Swami Niranjanananda
- Ursprung und Geschichte von Yoga Nidra
- Neue Forschungserkenntnisse

## **UMFANG DER AUSBILDUNG**

---

- 5 Wochenendseminare, über 12 Monate
- 12 Monate regelmäßiges Üben zu Hause (mindestens 5-6x pro Woche ca. 45 min.)
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)
- E-Learning mit unserer Online-Lernplattform
- 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 und -Physiologie, und westlicher Anatomie.
- Unterrichtsmethodik für Yoga-Lehrende: in Kleingruppen lernst du die Übungen anzuleiten.

## **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 Nidra 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 Nidra und Entspannungstechniken unterstützen möchten.
- Es ist vorteilhaft, wenn Du bereits selbst Yoga Nidra praktizierst.

## **WAS NIMMST DU AUS DER AUSBILDUNG MIT?**

---

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Yoga Nidra und systematischen Entspannungstechniken.
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Raja Yoga, Integraler Yoga-Ansatz, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Du wirst in verschiedene Techniken wie Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mantra-Rezitieren etc. eingeführt und lernst welche Übungen Yoga Nidra unterstützen können.
- Swadhyaya-Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga

in den Alltag einfließen zu lassen und einen kraftvollen Sankalpa (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 Shavasana und Yoga Nidra und kannst die Techniken sicher anleiten. (für Yoga-Lehrernde)
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du Satyananda Yoga Nidra und Shavasana sicher und kompetent vermitteln kannst. (für Yoga-Lehrernde)

## **WAS WIRD VON DIR VERLANGT?**

---

- Du widmest dich regelmäßig (mindestens 5-6x pro Woche) verschiedenen Stufen von Shavasana und Yoga Nidra.
- Du setzt dich mit Selbstreflexions-Methode wie Tagesrückblick, spirituelles Tagebuch und die 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 Shavasana und Yoga Nidra zu führen. (für Yoga-Lehrernde)
- Im Interesse nachhaltiger Ergebnisse solltest Du unsere wöchentliche Satyananda-Yoga-Stunde regelmäßig besuchen.

## **DAS ZERTIFIKAT**

---

### **Zertifikat zum „Satyananda-Yoga-Nidra®-Übungsleiter“**

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Unterrichts-Training (jeweils am Sonntag Nachmittag) führst du, in Kleingruppen, durch die entsprechenden Stufen von Yoga Nidra.
- Du nimmst regelmäßig deine Anleitungen von Yoga Nidra 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 Unterrichts-Training (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 DIESE AUSBILDUNG NICHT IST

---

- Es ist keine Satyananda-Yoga®-Lehrerausbildung.
- 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 für Yoga Nidra auszubilden.

## LITERATUR

---

- *Yoga Nidra*, von Swami Satyananda, ISBN 3-928831-25-3
- *Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse* von Swami Prakashananda, 978-3-928831-39-0
- Für das Üben von Yoga-Nidra 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 Nidra 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.

## UNSEREN NÄCHSTEN AUSBILDUNGSTERMINE

---

Fr. 11 – So. 13. September 2020  
Fr. 04. – So. 05. Dezember 2020  
Fr. 05. – So. 07. März 2021  
Fr. 11. – So. 13. Juni 2021  
Fr. 10. – So. 12. September 2021

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 (für Yoga-  
Lehrende u. TherapeutInnen)

# 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 Aufenthalt 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 Yogalehrenden 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 (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 100 Seiten)
- Ich betreue dich im Selbststudium zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1,5 Std.)
- 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% (administrativen Aufwand)
- 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 die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurück erstattet.

## **VERANSTALTER**

---

Bhavani – Yoga and Creativity

<https://bhavani.at>

## **ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN**

---

Nadeshda Stürzebecher (Antarshuddhi)

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

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

Telefon: 0699/ 117 56 117



**„Durch die Übung des Yoga Nidra entspannen wir nicht nur, sondern wir strukturieren unsere gesamte Persönlichkeit von innen her um und erneuern sie.“**

**Paramahansa Satyananda Saraswati**