

# YOGA DES SVĀMĪ SATYĀNANDA NIDRĀ

DIE AUTORISIERTE UND UMFANGREICHSTE

**AUSBILDUNG**

MIT ZERTIFIKAT IN DER ORIGINALEN YOGA-  
NIDRĀ-TECHNIK NACH SVĀMĪ SATYĀNANDA



# YOGA NIDRĀ

## AUSBILDUNG

Die originale yoga-nidrā-Methode ist viel mehr als eine Tiefenentspannungstechnik. Sie wurde von Paramahansa Satyānanda entwickelt und entstammt dem traditionellen tantrischen nyāsa. Yoga-nidrā gilt als eine der wichtigsten Techniken 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 Satyānanda definierte Technik. Im systematisch aufbauenden sādhanā (regelmäßiges Üben zu Hause) setzt du dich detailliert mit der originalen yoga-nidrā-Methode des Paramahansa Satyānanda auseinander. Du lernst sie auch im Yoga-Unterricht und in der Therapie (für Therapeuten) auf die traditionell-quellentreue Weise weiterzugeben.

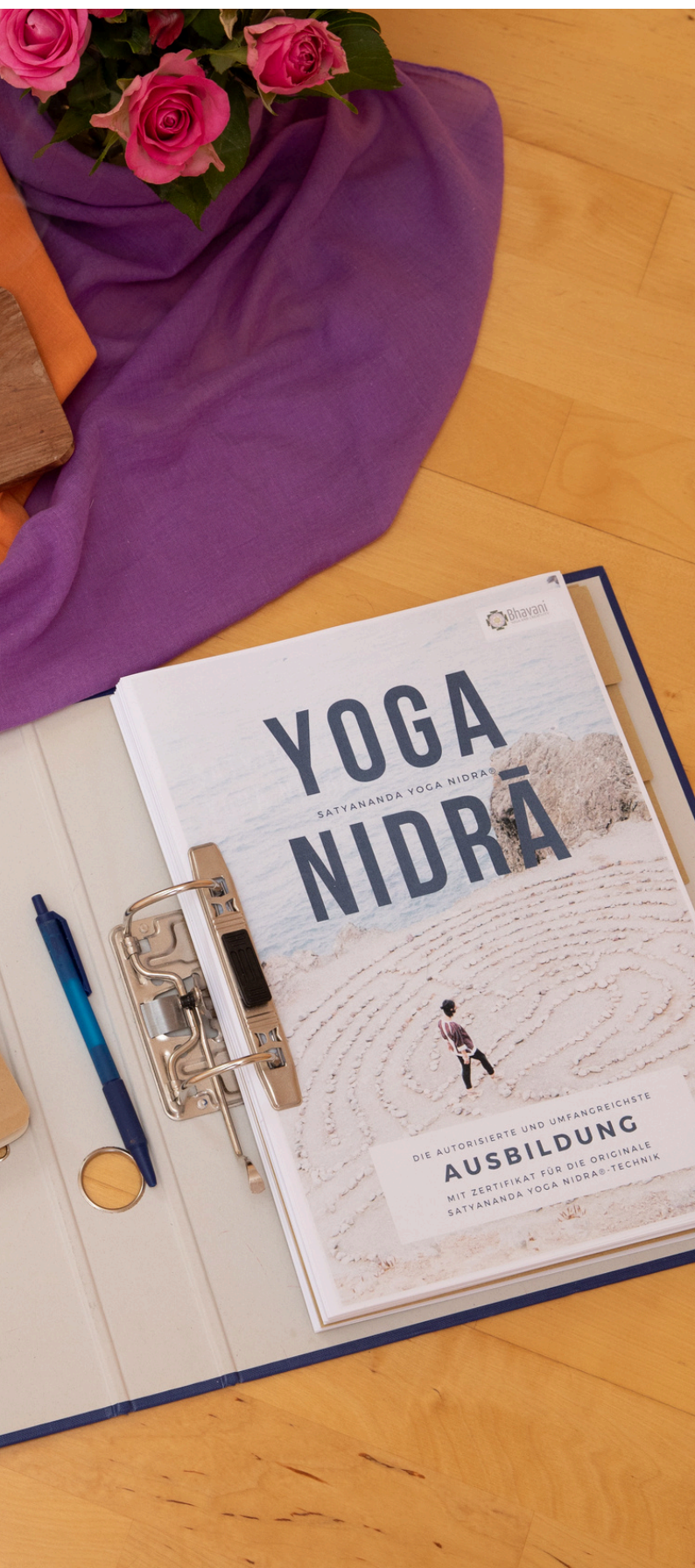
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erarbeitung eines persönlichen saṅkalpas (Ziel, Vorsatz) durch verschiedene Methoden der Selbstreflexion. Das wird dir helfen, Wege und Möglichkeiten zu finden, dein Potenzial zu entfalten. Selbstreflexion ermöglicht tiefe Erkenntnisse zu Themen wie Zielfindung, Ressourcenorientierung und Selbstakzeptanz. Sie fördert den kreativen Umgang mit dem persönlichen Potenzial 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 yoga-nidrā 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 SATYĀNANDA SARASVATĪ





## WEITERE THEMEN

- Der Vedanta-, Sāṃkhya- und Tantra-Ansatz im Kontext von yoga-nidrā
- Rāja-yoga und Patañjali's Yoga-Sūtra
- Pratyāhāra und yoga-nidrā
- Yoga Psychologie (antaḥkaraṇa)
- Pañcakośa - die fünf Hüllen des Seins
- Saṃkalpa-Findung
- Physiologie des Nervensystems und Gehirns
- Die fünf Yoga-Kapseln von Svāmī Niranjanānanda
- 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. 5-8 Std. p. Monat)
- E-Learning mit unserer Online-Pattform
- Praktische Übungen, um yoga-nidrā sicher und professionell 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.





**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 Methoden 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 auseinander setzen 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 saṃkalpa (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.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du yoga-nidrā und śavāsana sicher und kompetent vermitteln kannst.



# DAS ZERTIFIKAT

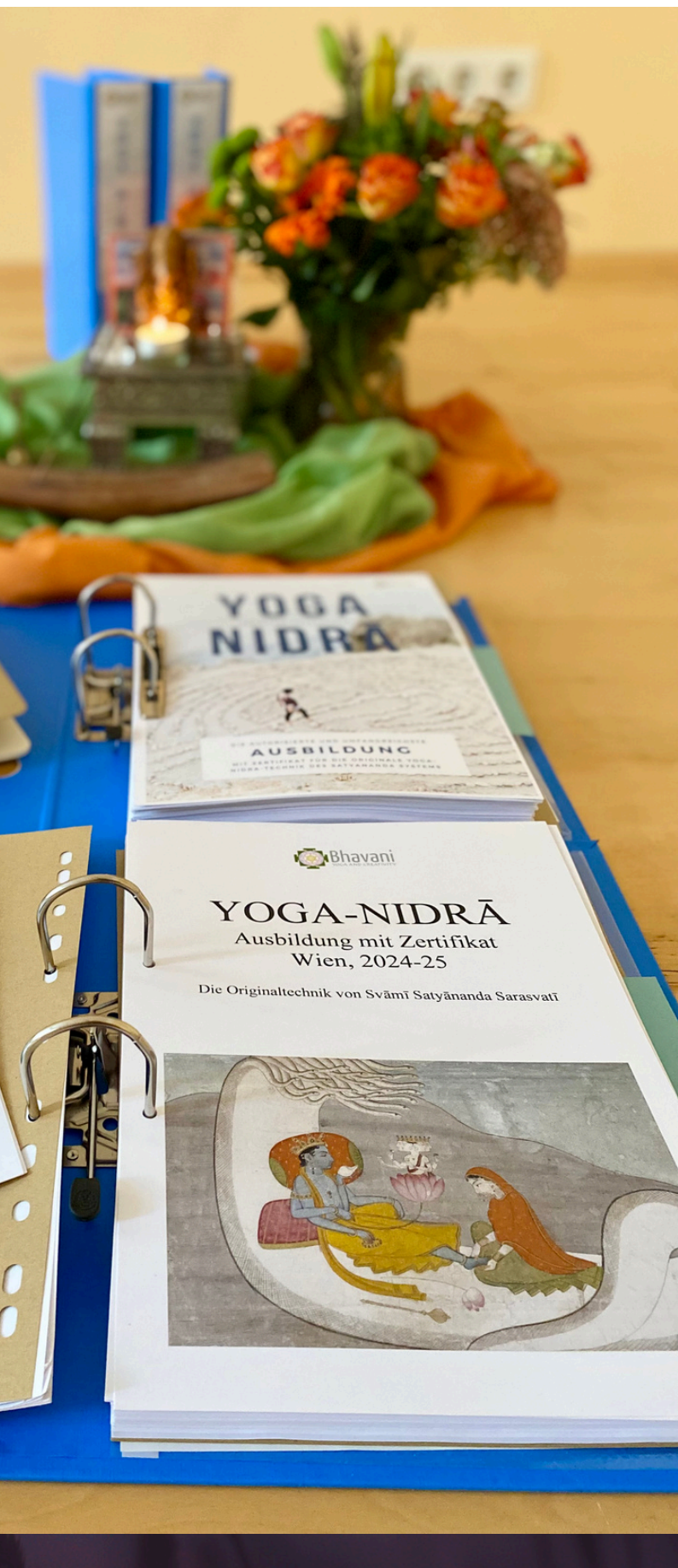
## ZERTIFIKAT ZUM „YOGA - NIDRĀ - ÜBUNGSLEITER/IN“ IN DER ORIGINALEN YOGA - NIDRĀ - TECHNIK NACH SVĀMĪ SATYĀNANDA

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Unterrichtstraining übst du, in Kleingruppen, das Anleiten durch die entsprechenden Stufen von yoga-nidrā.
- Du nimmst regelmäßig deine Anleitungen von yoga-nidrā auf und lädst die Aufnahmen auf die Online-Lernplattform hoch.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.

## 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 und yoga-nidrā 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 anzuleiten. (für Zertifikat)





## WAS DIESE AUSBILDUNG NICHT IST

- Es ist keine Satyananda Yoga/Bihar Yoga Lehrer-Innenausbildung.
- Um Bihar Yoga unterrichten zu lernen, sollte die umfangreiche Lehrer-ausbildung 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

- Handbuch zur Ausbildung, ca. 330 Seiten, speziell für die Ausbildung recherchiert und geschrieben von Nadeshda Stürzebecher
- 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-Lern-Plattform zur Verfügung gestellt.

## KURSUNTERLAGEN

Zu jedem Wochenendseminar erhältst du ein umfangreiches Ausbildungshandbuch und alle yoga-nidrā Übungen für deine Praxis im MP3-Format zum Download. Die Handbücher 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. 18. – So. 20. Sept. 2026  
 Fr. 18. – So. 20. Dez. 2026  
 Fr. 19. – So. 21. März 2027  
 Fr. 18. – So. 20. Juni 2027  
 Fr. 17. – So. 19. Sept. 2027

## AUSBILDUNGSZEITEN

Freitag: 18:00 – 20:00 Uhr  
 Samstag: 09:00 – 12:30 Uhr und  
 14:00 – 17:00 Uhr  
 Sonntag: 09:00 – 12:00 Uhr und  
 13:00 – 16:00 Uhr

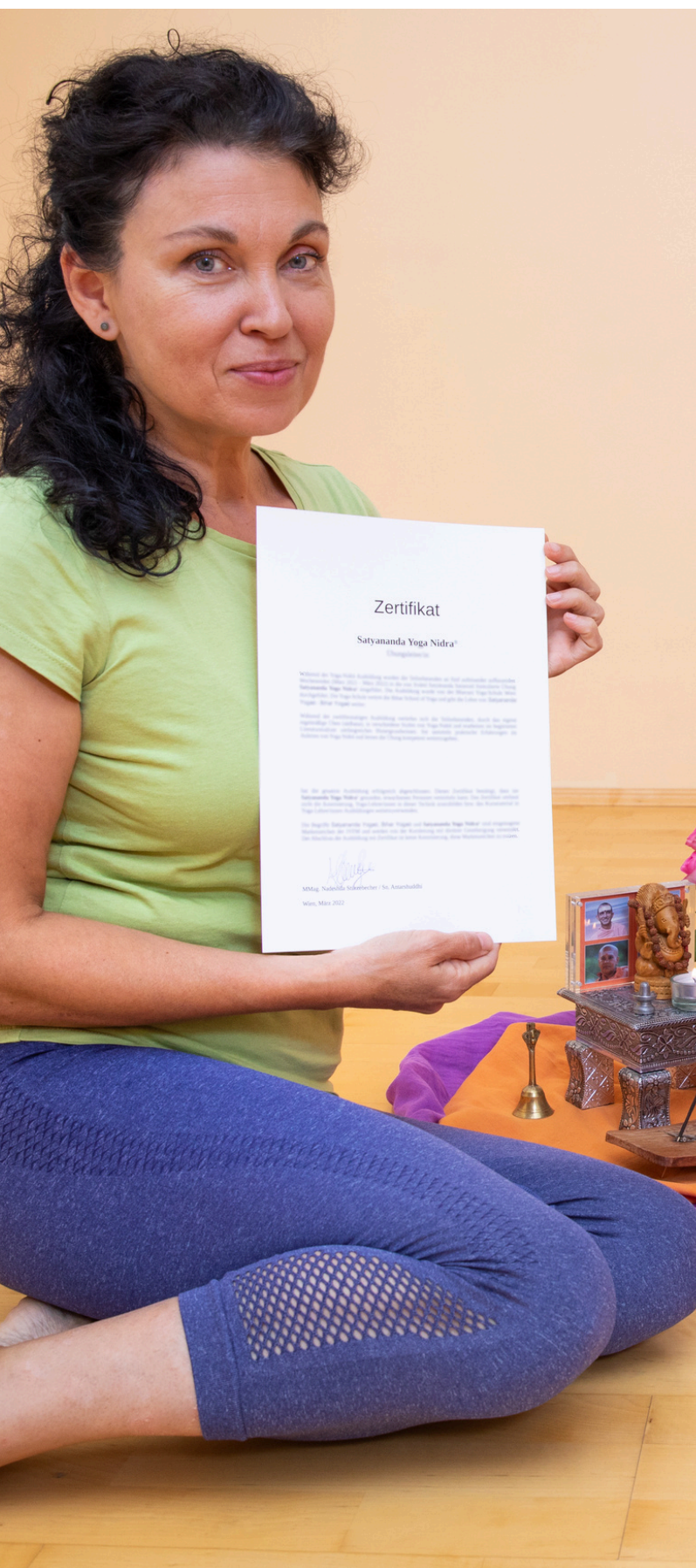
## AUSBILDUNGSLEITUNG



**NADESHDA  
STÜRZEBECHER  
(ANTARSHUDDHI)**

Ich bin akademische Künstlerin, diplomierte Pädagogin und akkreditierte Satyananda Yoga/Bihar Yoga Lehrende. Meine Ausbildung erhielt ich an der Satyananda Yoga Akademie in Europa und Australien. Yoga praktiziere ich seit 2001 und vertiefe meine Kenntnisse durch eigene Erfahrung, Weiterbildungen, Seminare sowie Aufenthalte in Yoga-Ashrams und an der Bihar School of Yoga.

Ich bin Mitglied der ESYF (European Satyananda Yoga Family) und anerkannt als BYO/EYU-Lehrerin (Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Österreich und Europäischen Yoga-Union). Derzeit befinde ich mich in Ausbildung zur klinischen Kunsttherapeutin an der Sigmund Freud Universität in Wien.



**KOSTEN: € 1.950\* (INKL. ZERTIFIKAT)**

**TEILZAHLUNG NACH INDIVIDUELLEM  
ZAHLUNGSPLAN MÖGLICH**

- Anmeldung nach einem unverbindlichen persönlichen Infogespräch. (kann in Wien, telefonisch oder online stattfinden)
- Anzahlung 50 % für die Platzreservierung; die Restsumme ist 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn fällig. Teilzahlung kann vereinbart werden.
- Fünf Wochenendseminare
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 320 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.*

## STORNOGEBÜHREN BEI RÜCKTRITT

- bis 3 Monate vor Beginn: 10%; 3 Monate bis 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>

**Ort der Wochenendseminare**  
Prana Yoga-Studio  
Mariahilferstrasse 82  
1070 Wien

## INFORMATIONEN & KOSTENLOSES INFOGESPRÄCH

**Nadeshda Stürzebecher**  
**(Antarshuddhi)**  
**<https://yoganidra.at>**  
**E-mail: [om@bhavani.at](mailto:om@bhavani.at)**  
**Telefon: 0043/ 699/ 117 56 117**

  YOGA\_NIDRA\_VIENNA

Fotografie: ©Felix Abrudan  
@imagogestalter