

AN WEN RICHTET SICH DIESE AUSBILDUNG?

Interessierte, die sich neun Monate lang systematisch in die Übungen vertiefen möchten (du musst kein/e Yoga-Lehrer/in sein).

YogalehrerInnen, die ihre Unterrichtsmethoden erweitern möchten.

ÄrztInnen, TherapeutInnen und Menschen in Pflegeberufen.

LehrerInnen und ErwachsenenbildnerInnen, die ganzheitliche Methoden suchen, um ihre SchülerInnen in deren Lernprozessen zu unterstützen.

„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



Anmeldung und Kontakt:

Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt und in der Regel ist die Ausbildung rasch ausgebucht. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

E-mail: om@bhavani.at

Telefon: 0699 117 56 117
Nadeshda (Antarshuddhi)

Weitere Infos:

<http://bhavani.at>

Ausbildungsort:

Bhavani – Yoga & Creativity
Florianigasse 29/8
1080 Wien

SATYANANDA YOGA NIDRA®

Ausbildung mit Zertifikat in Wien
in der Bihar Yoga Tradition

SATYANANDA YOGA®



YOGA NIDRA

ist eine systematisch aufgebaute Tiefenentspannungs-Technik und -Meditation. Sie wurde von Paramahansa Satyananda, basierend auf dem traditionellen tantrischen Nyasa, entwickelt. Satyananda Yoga Nidra® gilt als eine der wichtigsten Techniken der Bihar Yoga-Tradition.

Sie ist eine wissenschaftlich bestätigte Methode zur Stressbewältigung, beugt psychosomatischen Erkrankungen vor und fördert in Phasen der Rekonvaleszenz Heilungsprozesse auf allen Ebenen.

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

Während der Ausbildung setzt du dich mit der, von Swami Satyananda definierten, originalen Übungsstruktur detailliert auseinander und lernst sie auf traditionelle Weise weiterzugeben.

Die AusbildungsleiterInnen sind von der Bihar School of Yoga (Munger, Indien) autorisiert in Satyananda Yoga Nidra® auszubilden.

UMFANG DER AUSBILDUNG:

- 4 Wochenendseminare, über 9 Monate
- 9 Monate regelmässiges Üben zu Hause (mindestens 4x pro Woche ca. 30 Minuten)
- Du lernst die Techniken verbal anzuleiten (Yoga-Unterricht)
- Literaturstudium (ca. 2 bis 3 Stunden pro Monat)

INHALT EINES WOCHENEND- SEMINARS:

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

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

AUSBILDUNGS- LEITERINNEN:

Urs Anandaratna Keller, Samatvam, Schweiz
Eva Gyanshakti Keller, Samatvam, Schweiz

ASSISTENZ:

Nadeshda Stürzebecher (Antarshuddhi), Bhavani, Wien
Mira Yordanova (Shraddha Mani), Bhavani, Wien

TERMINE IN WIEN:

15 – 17.06.2018	<i>Seminarzeiten jeweils:</i>
14 – 16.09.2018	Freitag: 19:00-20:45 Uhr
30.11 - 02.12.2018	Samstag: 9:00-12:30 &
01 – 03.03.2019	14:00-19:00 Uhr
	Sonntag: 9:00-13:00 Uhr

KOSTEN:

- € 1.127,- inkl. Zertifikat. (Teilzahlung möglich)
- Vier Wochenendseminare
 - Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 100 Seiten)
 - Wir betreuen dich im Selbststudium zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen und Literatur)
 - Persönliches Beratungsgespräch (1,5 Std.)
 - Abschluss mit Zertifikat

Nicht inbegriffen sind Bücher und Übungs-CDs.