

Yoga-Nidra – Tiefenentspannung und tantrische Meditation

Kurzbeschreibung	<p>Erweitere dein fortgeschrittenes Yogawissen mit der systematischen Methode des Yoga-Nidra. Bist du als Yogalehrer/-in oder -therapeut/-in interessiert, mehr über die Yoga-Nidra-Praxis zu erfahren, sei es, um in deiner Praxis zielorientiert oder für Klienten/-innen prozesszentriert und interaktiv zu arbeiten?</p> <p>Modul 1: Yoga-Nidra – intensiv; Modul 2: Yoga-Nidra – Zielgruppen und Kontraindikationen; Modul 3: Yoga-Nidra – Bausteine eines Yoga-Nidra-Textes.</p> <p>Jedes der drei Module kann einzeln besucht werden.</p>
Kursinhalt	<p>Der Aufbau der Module richtet sich nach den Grundlagen des Begründers der Bihar School of Yoga, Swami Satyananda Sarawati. Er entwickelte aus den tantrischen Praktiken eine neue systematische Methode ohne die komplizierten rituellen Teile.</p> <p>Modul 1: Yoga-Nidra – intensiv. Entspanne dich und erlebe zwei unterschiedliche Texte. Nutze den Tag mit einem persönlichen Thema und erlebe die heilsame Wirkung der Entspannung.</p> <p>Modul 2: Yoga-Nidra – Zielgruppen und Kontraindikationen. Die Arbeit als Yogalehrer/-in oder -therapeut/-in methodenzentriert, prozesszentriert und interaktiv erarbeiten. Was sind deine Zielgruppen? Sind dir Kontraindikationen bekannt?</p> <p>Modul 3: Yoga-Nidra – Bausteine eines Yoga-Nidra-Textes. Weniger ist mehr, und doch gibt es Bausteine, die bei einer Yoga-Nidra-Praxis nicht fehlen dürfen.</p>
Ziele	Sich mit dem Grundwissen und dem Ursprung der Yoga-Nidra-Technik auseinandersetzen und dies für die eigene Praxis nutzen. Sicherheit erlangen, die Methode in definierten Zielgruppen oder Coachings anzuwenden. Kontraindikationen erkennen.
Kursleitung	Jacqueline Hubacher ist dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Yogatherapeutin SYV und zertifizierte Yoga-Nidra-Lehrerin der Yoga-Akademie Stuttgart; i. A. im Gleichwertigkeitsverfahren OdA KT. Sie unterrichtet seit 17 Jahren, leitet Yogaseminare sowie Yoga-Nidra-Kurse und Meditationskurse.
Termine	23. November 2024 (Modul 1), 7. Dezember 2024 (Modul 2), 21. Dezember 2024 (Modul 3)
Anmeldeschluss	3 Wochen vor Kursbeginn
FN*	18 Std. (3 Module à 6 Std.); die Module können einzeln gebucht werden
TN-Zahl**	Min. 6, max. 12
Ort	Yogaschule Sahana, Bahnhofstrasse 7, 8488 Turbenthal
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 435.- / einzeln CHF 145.-; Nichtmitglieder: CHF 480.- / einzeln CHF 160.-, inkl. Material und Getränke. Verpflegung ist Sache der Teilnehmenden.
Rücktritt	Wird eine schriftliche Reservation widerrufen und ist niemand als Ersatz auf der Warteliste, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars CHF 100.-, 2 Wochen vor Beginn 50 % des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100 %.
Anmeldung	Jacqueline Hubacher, Bahnhofstrasse 7, 8488 Turbenthal, Mobile (Whatsapp) 079 352 89 61, info@sahana.ch
Link	www.yoga-sahana-turbi.ch