

Yoga-Nidra – der Tiefschlaf der Yogis – Tradition und neue Erkenntnisse

Kurzbeschreibung	Yoga-Nidra. Die Technik des Yoga-Nidra hat ihren Ursprung in der tantrischen Wissenschaft. Diese kraftvolle Methode macht es möglich, sich bewusst zu entspannen. Eine Entspannung, die weit über das übliche Entspannungsgefühl hinausgeht. Das Ziel ist, den Körper völlig von Anspannung zu befreien, die Gedanken und Gefühle so weit zur Ruhe kommen zu lassen, dass ein Rest Bewusstheit erhalten bleibt. In der Technik des Yoga-Nidra beschreiten wir einen Weg zur Bewusstwerdung des Selbst. Er verbindet Körper, Geist und Seele in vollkommener Weise. Diese Methode hilft uns, unsere Persönlichkeit besser zu verstehen. Der eigene, innere Reichtum wird bewusster wahr- und angenommen. Wir können unser Potenzial fördern und ein Leben kreieren, das uns glücklich und selbstbestimmt macht. Das Hauptziel von Yoga-Nidra ist die Integration aller Aspekte des Lebens – der körperlichen, der geistigen, der seelischen und der spirituellen.
Kursinhalt	Grundwissen über Ursprung und Gründer der Yoga-Nidra-Technik. Die Verankerung der Yoga-Nidra-Praxis in der indischen Philosophie. Erläuterung der vier Bewusstseins Ebenen. Neue Erkenntnisse aus der Yoga-Nidra-Praxis. Aufbau einer Yoga-Nidra-Lektion mit den wesentlichen Elementen. Die Einflüsse des Tantrismus, Bhavana, Mantra Nyasa. Wirkung von Yoga-Nidra aus der therapeutischen Sicht. Anpassungen des Yoga-Nidra für Kinder und Schwangere. Praktische Lehrproben mit Supervision.
Ziele	Sich mit dem Grundwissen der Yoga-Nidra-Technik auseinandersetzen. Die Sicherheit erlangen, die Methode richtig einzusetzen, für sich selbst und andere. Die Fähigkeit erlangen, selbstständig einen Yoga-Nidra-Text zu erarbeiten.
Kursleitung	Jacqueline Hubacher ist dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Yogatherapeutin SYV und zertifizierte Yoga-Nidra-Lehrerin der Yoga-Akademie Stuttgart. Seit 15 Jahren unterrichtet sie in ihrem Studio in Turbenthal, leitet Yogaseminare in Soglio sowie Yoga- und Yoga-Nidra-Kurse in der Migros-Klubschule in Winterthur.
Termine	Samstag, 12. Juni 2021, bis Sonntag, 13. Juni 2021
Anmeldeschluss	15. Mai 2021
FN*	Total 15 Stunden
TN-Zahl**	Min. 8, max. 12
Ort	Seminarhotel Banana City Winterthur
Kosten	Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 480.–, Nichtmitglieder: CHF 530.– (Seminar-Pauschale: Raummiete, Kaffee- und Teepause, Mineral à discrétion, 2-mal 3-Gang-Menü vegetarisch)
Unterbringung	Banana City Winterthur, Seminarhotel, Schaffhauserstrasse 8, 8400 Winterthur. Die Übernachtung ist <u>nicht im Preis</u> inbegriffen.
Rücktritt	Wird eine schriftliche Reservation widerrufen und ist niemand auf der Warteliste als Ersatz, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Beginn des Seminars CHF 110.–, 2 Wochen vor Beginn des Seminars 50 % des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100 %.
Anmeldung	Jacqueline Hubacher, Bahnhofstrasse 7, 8488 Turbenthal, Mobile (Whatsapp) 079 352 89 61, info@sahana.ch
Link	www.sahana.ch/Aktuell