



Ausbildung

Yoga-Nidra und Entspannungslehrer/in

Beginn: 08.01.2021

Dauer: 2 Wochenenden

Ort: 1210 Wien, Am Spitz 16



office2@yogaakademie-austria.com . +43 650 4420 114 (Mo - Fr | 8:00 - 16:00 Uhr)

www.yogaakademieaustria.com



Ausbildung Yoga Nidra- und Entspannungslehrer/in

Vision und Ziel

Meditieren, Entspannen, Stress abbauen – Erlerne jetzt die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Für Dich oder Deine Kunden. 2 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat.

In dieser 50-Stunden Ausbildung lernst Du deine persönliche regelmäßige Entspannungspraxis aufzubauen; wie Du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, damit die Übungen auch tatsächlich ihre volle Wirkung entfalten.

Schwerpunkt bilden Methoden aus dem mentalen Training und Yoga Nidra. Du kannst Dir damit ein neues Energiefeld schaffen und alte Muster und Prägungen überwinden.

Die Inhalte

- Yoga, Meditation und Entspannungstechniken - Schwerpunkt Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis, eine mystische Form von mentalem Training.
- Raja Yoga und Yoga Philosophie
- Denken und Fühlen – ein Wunder der Natur
- Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor
- Yoga in den Tantras - Yantras, Mantras, Mudras, Mandalas
- Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, Fantasiereisen im Training und Coaching
- Grundlagen von weiteren Entspannungsmethoden und Abgrenzung zu Yoga und Meditation: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- Methodik, Didaktik und Gruppenleitung

Leitung

Dr. Regina Potocnik ist Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin, Fachtrainerin nach dem System CERT ISO 17024, Accessible Yoga Ambassador und E-RYT-200 (Experienced Yoga-Teacher).



„Yoga ist für mich, in Verbindung zu gehen mit dem großen Ganzen. Ich sehe Yoga Nidra als eine wegweisende Synthese von Entspannung und spiritueller Meditation, eine mystische Form von mentalem Training. Ein Werkzeug, das in dieser schnelllebigen Zeit so ungemein wertvoll ist und schon vielen Menschen geholfen hat.“

Orte und Termine

Studio YoVeda
1210 Wien, Am Spitz 16/14

08.01. - 10.01.2021
12.02. - 14.02.2021

Kosten

€ 720,- inkl. MWSt.

Dokumentation

Du erhältst ein ausführliches Skriptum

Voraussetzungen

keine

Abschluss

Abschlussprüfung und Zertifikat „Yoga Nidra- und Entspannungslehrer/in“

Info und Anmeldung

office2@yogaakademie-austria.com
0650 - 4420 114 (Mo – Fr, 8-16 Uhr)

TIPP: Die kostenlose Yoga-Zeitschrift „YogaVision“ bringt halbjährlich Fachartikel über Yoga-Techniken, Philosophie, Meditation, Achtsamkeit und Yoga für den Alltag - sichere dir dein kostenloses Abo unter verlag@yogaakademie-austria.com

