

# Yoga Nidra & Relaxation Training (YNRT)

## 30h Ausbildung zum Kursleiter / zur Kursleiterin Yoga Nidra Teacher Trainer

**Meditieren, Entspannen, Stress abbauen – Erlerne jetzt die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag.**

**Kursstart und Termine:** ab 14. November 2022 immer Montag 17:30-19:30

10 Einheiten (Doppelstunden) – letzte Einheit 23.1.2023 (Kurspause am 26.12.2022!)

**Dauer: 30h**

20 Unterrichtsstunden + 10 Stunden für Studium, Lektüre und Hausarbeit daheim

**Preis: EUR 500,-**

*steuerlich  
absetzbar!!!*

**Bitte um rasche Anmeldung –**

**max. 12 KursteilnehmerInnen!**

Inkludiert sind ein umfangreiches Skript, Yoga Nidra Übungen als Handout, Prüfungsgebühr und Ausstellung des Zertifikates anrechenbar durch die Yoga Alliance.

**BONUS:** Werde Teil unserer **YOGA NIDRA FACILITATOR Gruppe**. Gemeinsam mehr erreichen durch Netzwerken, Tipps, Empfehlungen und Erfahrungsaustausch sowie wenn möglich, zukünftige Zusammenarbeit.

**ONLINE BONUS:** Entspannen daheim auf der Couch! Gruppen-Chats, Quiz-Fragen, Bildschirmpräsentationen und **Aufzeichnung versäumter Einheiten!**

**NEU:** Möchtest Du darüber hinaus ein **Yoga (Nidra) Coaching**, eine **Unternehmens-Beratung**, ein **Mentaltraining**, oder hast Du eine **Frage oder Anliegen**, so kannst Du Dich telefonisch oder auch per Mail an mich wenden.

**SONDERPREIS EINZELSESSION** für TeilnehmerInnen meiner Lehrgänge:

EUR 100,-/Stunde

Abrechnung im Halbstundentakt während der Ausbildung; danach regulärer Preis laut Homepage, derzeit EUR 120,-.

## **Inhalt „Yoga Nidra & Relaxation Training (YNRT)“**

### **Das ist der praktische Teil:**

- ♥ 10 Wochen werden wir gemeinsam gehen, um Dich Dir selbst wieder nahe zu bringen.
- ♥ Die Zeit ist Dein Einstieg um gelassener durchs Leben zu gehen, und auch in stressigen Situationen widerstandsfähig zu bleiben.
- ♥ Halte mit Yoga Nidra ein Tool in der Hand, das Dir immer in Deinem Leben zur Seite stehen wird.
- ♥ Wir treten bewusst in Beziehung zu unserem Inneren und finden eine ganzheitliche Balance von Körper, Geist und Seele.
- ♥ Du wirst mit dieser Technik SchöpferIn Deiner physischen, emotionalen und spirituellen Umgebung.
- ♥ Erschaffe Dir ein neues Energiefeld und lerne alte Muster und Prägungen zu überwinden.
- ♥ Du weißt im Anschluss, wie Du erfolgreich Entspannungsmethoden im Unterricht, Therapie, Training oder Coaching einfließen lassen kannst und was nötig ist, damit die Übungen auch tatsächlich physisch und psychisch ihre Wirkungen entfalten.

Schwerpunkt bilden Methoden aus dem mentalen Training und Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis. Die Wurzeln des mentalen Trainings finden sich in allen Kulturkreisen wieder. Deshalb verbinde ich Techniken alter Hochkulturen mit modernsten westlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Gehirnforschung.

### **Das ist der theoretische Teil:**

- ♥ Yoga Nidra, Raja Yoga und Yoga Philosophie
- ♥ Denken und Fühlen – ein Wunder der Natur
- ♥ Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor
- ♥ Yoga Nidra 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

**Als Hausarbeit:** bereitest Du Dein eigenes Stundenbild vor; das ist eine angeleitete Entspannungsmethode oder Yoga Nidra und soll im Gruppensetting erklärt und präsentiert werden. Diese Hausarbeit wirst Du im Laufe des Kurses den TeilnehmerInnen präsentieren. Inklusive Supervision.

**Voraussetzungen:** Keine. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene. Wir bitten Dich lediglich um eine 90% Teilnahme am Kurs, das aktive Mitarbeiten und eine offene Geisteshaltung.

Es gibt **Unterlagen als pdf** und **Yoga Nidra Übungen als Handout**. Zusätzlich kannst Du Dir von mir ein **Yoga Nidra Meditations-mp3-Download** (Preis: EUR 14,90) von meiner Website herunterladen. Damit solltest Du regelmäßig üben. Es steht Dir aber frei, auch eine andere Version zu besorgen.

Solltest du in Therapie oder psychiatrischer Behandlung sein, so besprich die Teilnahme an diesem Kurs bitte mit deinem Arzt oder Therapeuten.

## **Von der Yoga Alliance anerkanntes 30h Teacher Training**

**Zertifikat: Yoga Nidra & Relaxation Training (YNRT):** Dr. Regina Potocnik ist YACEP – Yoga Alliance Continuing Education Provider. Die Ausbildung wird daher von der Yoga Alliance als Weiterbildung angesehen und zählt beim Erreichen der nächsten Akkreditierungsstufe (Yoga Alliance Continuing Education Requirements).

Yoga LehrerInnen (RYT®s), die zumindest eine 200h Yoga Ausbildung der Yoga Alliance absolviert haben, können nach Abschluss des Trainings und Erhalt des Zertifikates dieses bei der Yoga Alliance einreichen und sich **30 Fortbildungsstunden anrechnen lassen**.

**Anmeldung:** Bitte um rechtzeitige Anmeldung an [reginapotocnik@hotmail.com](mailto:reginapotocnik@hotmail.com) und Vorabüberweisung des Kursbeitrages auf folgendes Konto:

BKS Bank AG, BLZ 17000  
lautend auf Dr. Regina Potocnik  
IBAN: AT54 1700 0004 4003 4101  
BIC: BFKKAT2K

**Stornierung:** Bei Stornierung des Kurses bis spätestens 6 Wochen vor dem Termin wird lediglich ein Bearbeitungsentgelt von € 30,- verrechnet. Bis spätestens 4 Wochen vor dem Termin werden 50% des vereinbarten Betrages als Stornogebühr

verrechnet. Bei spätestens 2 Wochen vor dem Termin fallen 75% des vereinbarten Betrages an. Bei einer Stornierung in den letzten 2 Wochen vor dem Termin wird der gesamte vereinbarte Betrag verrechnet. Du kannst aber eine Ersatzperson schicken.

Dieser Kursbetrag wird nicht zurück erstattet, sollte der Kurs während der Kursdauer von Dir aus abgebrochen werden.

### **Kontakt:**

Dr. Regina Potocnik  
Hauptstraße 42 Top 5  
3013 Tullnerbach  
mobil: +43 676 568 66 49  
e-mail: [reginapotocnik@hotmail.com](mailto:reginapotocnik@hotmail.com)  
[www.go-rosa.com](http://www.go-rosa.com)



## **50h Ausbildung Yoga Nidra Entspannungslehre/in**

In Zusammenarbeit mit der Yoga Akademie Austria biete ich die Ausbildung in erweitertem Umfang (50h) als Online & Präsenzausbildung mit Zertifikat der Yoga Akademie Austria an.

Sämtliche Details und Anmeldemöglichkeiten findest Du auf der Website der Yoga Akademie.

<https://www.yogaakademieaustria.com/ausbildungen/yoga-nidra-entspannungs-lehrer-in/>

Telefonisch erreichbar unter 0664 211 60 39  
(Montag bis Freitag von 08:00 bis 11:00 Uhr) und per Mail:  
[office@yogaakademie-austria.com](mailto:office@yogaakademie-austria.com)

