



INTENSIVWOCHE 12.-16.10.2021

Weiterbildung zur

YOGA NIDRA Ausbildung für Yoga Lehrer-/innen und  
Therapeut-/innen

KURSLEITUNG

Belinda Egli

[www.belindaegli.ch](http://www.belindaegli.ch)



*Belinda Egli*

# Yoga Nidra Ausbildung für Yoga Lehrer-/innen und Therapeut-/innen

Eine Ausbildung in Tiefenentspannung mit der Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra.

Während dieser 5 tägigen Weiterbildung erlernst du Yoga Nidra von Grund auf kennen und für deine eigene Arbeit nutzen. Sei es als Yoga Nidra Kursleiterin für Gruppen oder als Yoga Nidra Coach für Yoga Nidra Einzelsitzungen.

Yoga Nidra, auch der Schlaf der Yogis genannt, hat sich in den letzten Jahrzehnten etabliert und sich auch in unseren Breitengraden immer mehr verbreitet. Die Wurzeln gehen jedoch weit zurück und liegen in den Tantrischen Schriften. Die Basis dieser Weiterbildung bietet das Werk von Swami Satyananda Saraswati (1923-2009, Begründer der Bihar School of Yoga, Indien).

Persönlich durfte ich unzählige erfolgreiche Yoga Nidra Begleitungen, Yoga Nidra Workshops und Yoga Nidra Stunden erleben sowie unzählige persönliche Eigenerfahrungen mit Yoga Nidra durchmachen – Das Tool Yoga Nidra ist dadurch nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken, weder aus meinem Persönlichen noch von meinem Leben als Yoga Lehrerin oder als Körperzentrierte AtemTherapeutin.

Lerne auch du die Kraft von Yoga Nidra kennen und vertiefe dein Wissen Rund um das Thema Tiefenentspannung mit all seinen positiven Auswirkungen.

## Ziel dieser Weiterbildung ist es:

- Du kennst den Aufbau von Yoga Nidra und leitest kompetent Yoga Nidra Gruppenkurse und Einzelsitzungen an.
- Du lernst, wie du deine Teilnehmer-/innen mit Yoga Nidra gesundheitsfördernd begleiten kannst.
- Du kennst die verschiedenen Wirkungsebenen (Körperlicher-, Mentaler-, Emotionaler- und Energetischer Ebene) von Yoga Nidra.
- Du spürst die immense Wirkungsweise von Yoga Nidra für dich und deine zukünftigen Teilnehmerinnen bzw. Klientinnen.
- Du lernst einfache Variationen von Yoga Nidra (Chakra Yoga Nidra und persönliche Yoga Nidras für Therapeutische Einzelsitzungen) zu gestalten.
- Einführung und Vertiefung in den feinstofflichen Körper und deren Systeme (Chakras, Nadis, Energiekörper) und mögliche Arbeitsweisen.
- Persönliches Weiterkommen und Weiterentwickeln, gemeinsamer Austausch und inneren Wachstum.

## Inhalt der Weiterbildung:

- Theorie & Philosophie von Yoga Nidra
- Indikationen & Kontraindikationen bei Yoga Nidra
- Die Ebenen von Yoga Nidra und ihre Wirkungsweise, sowie die Auswirkungen auf die verschiedenen Ebenen
- Kursplanung für Gruppenstunden oder Integration in deine Yoga Stunden
- Erfolgreicher Einsatz von Yoga Nidra für Einzelsitzungen, Yoga Nidra Coaching (Geeignet für Yoga Therapie, Therapeut/-innen, & Coaches)
- Wahrnehmung und Meditationen zu den Chakren und dem Energiekörper und deren Integration in Yoga Nidra
- Umgang und Begleitung mit den Kursteilnehmenden
- Selbsterfahrung und Austausch

## Für wen ist diese Weiterbildung geeignet:

- Yoga Lehrer/-innen, Therapeuten/-innen, Achtsamkeitstrainer/-innen, Coaches, oder ähnlichen Berufen sowie persönlich Interessierten

## Voraussetzung:

- Vorkenntnisse von Yoga Nidra durch eigne Yoga Nidra Praxis mit einer von mir empfohlenen CD
- Pflichtlektüre Swami Satyananda Saraswati: Yoga Nidra (deutsch); Ananda Verlag; ISBN 978-3-928831-25-3
- Interesse und persönliches Weiterkommen und „stabile“ Psychische Verfassung
- Interesse an Yoga Nidra anzuwenden und weiter zu verbreiten

## Kursort:

### Waldheim, Wengen

Unterkunft im Hotel Alpenruhe, Wengen (muss separat gebucht werden) Zum Spezialpreis von CHF 113.00 / pro Nacht inkl. Übernachtung und Frühstück.

Eine leichte vegetarische Mittagsmalzeit und Abendessen werden wir im Waldheim einnehmen und ist in der Kursgebühr miteinkalkuliert.

## Kursdaten:

Dienstag, 12. Oktober bis Samstag, 16.10.2021 in Wengen (CH) & zusätzlich Freitag, 10. Dezember Zoom Austausch 20.00-22.00 Uhr für Fragen und Austausch

## Kurszeiten

Siehe separates Programm weiter unten.

### **Kurskosten:**

CHF 1'375.00 inkl. ausführlichem Skript & leichtes, vegetarisches Mittag- & Abendessen im Waldheim (Siehe separates Programm weiter unten)

Einzuzahlen auf das Konto:

IBAN CH82 0021 6216 1072 9740 V Lautend auf Belinda Egli

Einzuzahlen 30 Tage nach Einsenden der Vereinbarung

Oder per sofort, sofern der Start der Ausbildung keine 30 Tage mehr dauert

### **Kursleiterin:**

Belinda Egli,

Dipl. Yoga Lehrerin EYA/IYF & KomplementärTherapeutin Methode **Atemtherapie** IKP

Yoga Nidra Ausbilderin nach Barbara Kündig, Energetisch-Intuitive Beraterin nach Barbara Kündig

### **Teilnehmerzahl:**

Diese Ausbildung wird sehr persönlich gehalten und hat ein Max von 8 Teilnehmer/-innen. Min. 4 Anmeldungen.

### **Abschluss nach der Intensivwoche:**

Yoga Nidra Kursleiter-/in & Yoga Nidra Coach (Total 30 Stunden)

### **Bei:**

100 % Anwesenheit und aktives Mitwirken während der Woche

Durchführen einer Intervision bis hin zum 10. Dezember 2021

## Anmeldung

---

Vorname & Name

---

Str Nr. & PLZ / Ort

---

www & Tel. Nr.

---

Ort, Datum & Unterschrift

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Kursanmeldung und Rücktrittsbedingungen

- Die Anmeldung zu dieser Weiterbildung ist verbindlich. Der Weiterbildungsplatz wird mit der Einzahlung des ganzen Betrags definitiv reserviert.
- Schriftliche Abmeldung bis 30 Tage vor der Ausbildung. Der Ausbildungsbeitrag entfällt abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00.
- Schriftliche Abmeldung bis 10 Tage vor der Weiterbildung. 50% des Betrages entfallen.
- Danach fallen 100% der Weiterbildungskosten an. Die Weiterbildungskosten werden auch bei unentschuldigtem Nichterscheinen geschuldet.
- Eine Rückerstattung des Weiterbildungsbeitrages (pro rata) erfolgt nur bei Krankheit oder Unfall, gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses.
- Die Annullationsgebühren entfallen, wenn eine Ersatzteilnehmerin gefunden wird. In diesem Fall wird ausschliesslich eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben.
- Fotos die während der Weiterbildung gemacht werden, dürfen für Marketingzweck auf der Webseite oder FB eingesetzt werden.

### Versicherung

- Alle Versicherungen (Krankheit, Unfall, Haftpflicht, Annullation) sind Sache des Teilnehmers.

### Ausfall der Kursleitung

- Bei Krankheit oder Unfall der Kursleitung behält sich die Kursleitung vor, einen Termin zu verschieben.

## Programm & Mahlzeiten:

|            |          |                 |   |                             |
|------------|----------|-----------------|---|-----------------------------|
| Dienstag   | 12.10.21 | 13.00-19.00 Uhr |   | Salat & Suppe<br>Alpenruhe  |
| Mittwoch   | 13.10.21 | 9.00-16.30 Uhr  | Salat & Wähe<br>Alpenruhe                   | Indisches Dal<br>Walheim    |
| Donnerstag | 14.10.21 | 9.00-14.00 Uhr  | Gegenseitiges Üben<br>und freier Nachmittag | Individuelles<br>Nachtessen |
| Freitag    | 15.10.21 | 9.00-16.30 Uhr  | Salat & Wähe<br>Alpenruhe                   | Curry mit Reis<br>Walheim   |
| Samstag    | 16.10.21 | 8.30-14.30 Uhr  | Brunch<br>(10.00-11.30)<br>Alpenruhe        |                             |

Wasser, Tee und kleine Snacks stehen in den Kurslokalitäten im Walheim zur Verfügung.

Während der Woche wird es uns an nichts fehlen.

Durch die freie Benutzung des Retreat Haus Walheim steht uns der Kursraum auch für Abendliche Meditationen zur Verfügung.