

YogiCoach

Yoga Nidra

Ausbildung



HARI OM

& herzlich willkommen zum YogiCoach Yoga Nidra Ausbildung.
Hari Om heißt übersetzt: Ich grüße das Göttliche in Dir!

Ich freue mich sehr, dass Du Dich für die YogiCoach Yoga Nidra Ausbildung interessierst und wünsche Dir viel Freude mit diesen weiteren Informationen zur Ausbildung.

Möchtest Du Yoga Nidra in die Welt hinaus tragen?

Dich und Andere mit Yoga Nidra tief entspannen?

Deine Persönlichkeit mit Yoga Nidra entwickeln?

=> Wenn Du diese 3 Fragen mit JA beantwortet hast, dann bist Du hier richtig! Genau das wirst Du in den nächsten 12 Wochen auf Deiner Yoga Nidra Reise erlernen und erfahren...und noch vieles mehr. Nehme Dir Zeit & Energie, öffne Dein Herz für diese ganz besondere Erfahrung auf Deinem Yoga Weg. Starte Entspannt von Zuhause mit live Atmosphäre und einer tollen Ausbildungs-Gruppe getragen Deinen Transformationsprozess.

Mit Yoga Nidra und meinem Sankalpa hat sich mein Leben in vielen Lebensbereichen stark dahin verändert, so wie ich es mir vorgestellt habe. So arbeite ich zum Beispiel nicht mehr in der IT, sondern als Yogalehrer, Yoga Nidra Ausbilder, YogiCoach und habe mit viel Prana und Liebe die YogiCompany gegründet. Sehr viel lernen durfte ich durch die interessanten Fragen und Gespräche mit den Teilnehmer:innen der Yoga Nidra Workshops und Ausbildungen. Dieses ganze Wissen und meine persönlichen Erfahrungen teile ich mit Dir in der Ausbildung. Ich freue mich auf Dich!



Mein Ziel

Mein Ziel ist – seit meiner ersten Yoga Nidra Führung auf dem Berliner Yoga Festival 2015, **Yoga Nidra in die Welt hinaus zu tragen**. Mit der anspruchsvollen und didaktisch gut aufgebauten Ausbildung bekommst Du das ganze Wissen und die nötigen Selbst-Erfahrungen vermittelt, so dass Du als Yoga Nidra Lehrer:in Yoga Nidra in die Welt hinaus tragen kannst.

Das war auch schon das Ziel von Swami Satyananda, als er Yoga Nidra erfunden hatte und es in den "Westen" gebracht hat, damit sich die Menschen im "Westen" entspannen können. So bekam meine erste Yogalehrerin Swami Praksahananda den Auftrag, Yoga und Yoga Nidra in Deutschland bekannt zu machen. Sie als erstes das Yoga Nidra Buch ins deutsche übersetzt, den Ananda Verlag gegründet, Yoga Nidra Lehrer wie mich ausgebildet, und als sie altersbedingt nicht mehr ausgebildet hat, mich gefragt, ob ich die Yoga Nidra Ausbildungen weiterführen möchte und hat mir dann Ihr Wissen und Ihren Segen an mich weitergegeben.



Patanjali

In den 10 Stufen von Yoga Nidra sind die 8 Stufen des Ashtanga Weges von Patanjali enthalten. Daher sagt Swami Satyananda, der Erfinder von Yoga Nidra " YOGA NIDRA IST DER SCHLÜSSEL ZU SAMADHI".

Erlebe und erfahre den inneren Weg von Patanjali mit Yoga Nidra, den Weg zu Deinem höheren Selbst.



PATANJALI 8 STUFEN & YOGA NIDRA



Yoga Chitta Vritti Nirodaha

Die Wellen im Geist zur Ruhe bringen, so wie es Patanjali im zweiten Sutra beschreibt, kann jeder Mensch mit Yoga Nidra erfahren.

© YOGICOCHE MARE FENNER



„ENTSPANNUNG BEDEUTET NICHT SCHLAF.

ENTSPANNUNG BEDEUTET EINEN GLÜCKSELIGEN ZUSTAND,
DER KEIN ENDE HAT.

ICH NENNE GLÜCKSELIGKEIT ABSOLUTE ENTSPANNUNG.

SCHLAF IST ETWAS ANDERES.

SCHLAF BRINGT NUR DEM VERSTAND UND DEN SINNEN ENTSPANNUNG.

GLÜCKSELIGKEIT ENTSPANNT DEN ATMAN, DAS INNERE SELBST.

DESHALB IST YOGA NIDRA DER SCHLÜSSEL ZU SAMADHI.“

SWAMI SATYANANDA SARASWATI



Die 10 Stufen

Yoga Nidra hat klaren Aufbau, welcher aus 10 Stufen besteht. In der Yoga Nidra Ausbildung entdeckst Du jede Woche eine Yoga Nidra Stufe ganz bewusst und achtsam. In jeder Stufe steckt ganz viel Yoga Wissen und ganz viel Potential für Deine persönlichen Entwicklung.

Das Yoga Nidra Dirary und die verschiedenen Selbst-Coaching Übungen wurden passend für die jeweiligen Yoga Nidra Stufen von mir für Dein Wachstum mit Yoga Nidra entwickelt. So kannst Du entspannt von Zuhause üben und jede Erfahrung gleich in Deinen Alltag integrieren.

10 STUFEN YOGA NIDRA

1. STUFE : VORBEREITUNG
2. STUFE : ENTSPANNUNG
3. STUFE : SANKALPA 1
4. STUFE : KREISEN DER WAHRNEHMUNG
5. STUFE : KÖRPERWAHRNEHMUNG
6. STUFE: ATEM
7. STUFE : GEGENSÄTZLICHE
EMPFINDUNGEN
8. STUFE : CHIDAKASHA
9. STUFE : SANKALPA 2
10. STUFE : INNERE WELT / ÄUSSERE WELT

www.YogaNidraAusbildung.de



Alpha Zustand



Zwei Mal am Tag erlebt jeder Mensch den Alpha-Zustand. Morgens beim Aufwachen und Abends beim Einschlafen. Mit Yoga Nidra wird dieser besondere Zustand im Geist achtsam und bewusst während der ganzen Yoga Nidra Führung gehalten.

Hierdurch werden die Sinneseindrücke reduziert, so dass Körper und Geist sich tief Entspannen können.





Yoga Nidra Ausbildung Termine Q4 2021

SEPTEMBER

ZOOM CALL 1
15.09.2021
14:00
19:00

ZOOM CALL 2
22.09.2021
14:00

ZOOM CALL 3
29.09.2021
19:00

OKTOBER

ZOOM CALL 4
06.10.2021
14:00

ZOOM CALL 5
13.10.2021
19:00

ZOOM CALL 6
20.10.2021
14:00

ZOOM CALL 7
27.10.2021
19:00

NOVEMBER

ZOOM CALL 8
03.11.2021
14:00

ZOOM CALL 9
10.11.2021
19:00

ZOOM CALL 10
17.11.2021
14:00

ZOOM CALL 11
24.11.2021
19:00

DEZEMBER

ZOOM CALL 12
01.12.2021
14:00
19:00





YogiCoach Yoga Nidra Ausbildung :

YogiCoach Marc Fenner
Kastanienallee 43
10119 Berlin
Marc@YogaNidraAusbildung.de

