



# YOGICOACH YOGA NIDRA AUSBILDUNG

AUSBILDUNG NR.14  
START 11.09.2024

12 WOCHEN PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG  
MIT YOGA NIDRA

# LIVE GRUPPEN COACHINGS

Die Yoga Nidra Weiterbildung startet mit dem 1. Zoom-Meeting um 11 oder um 19 Uhr und endet 12 Wochen später mit dem 12. Zoom-Meeting um 11 oder 19 Uhr.

Ich habe die Termine in einen wöchentlichen Rhythmus gesetzt, sodass Du die Möglichkeit hast, intensiv in Deinen persönlichen Entwicklungsprozess mit Yoga Nidra einzutauchen. Zudem kannst Du mit den Teilnehmer:innen der Ausbildungsgruppe kommunizieren, üben und Dich austauschen.

Nach den 12 Wochen und Deiner Abschlussarbeit bist Du dann schon eine erfahrene Yoga Nidra Lehrer:in und kannst Yoga Nidra entspannt und wissend in die Welt hinaus tragen.



Yoga Nidra Ausbildung Nr.14  
Gruppen Meeting Termine

SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
ZOOM CALL 1 11.09.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 4 02.10.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 9 06.11.2024 11:00 & 19:00
ZOOM CALL 2 18.09.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 5 09.10.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 10 13.11.2024 11:00 & 19:00
ZOOM CALL 3 25.09.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 6 16.10.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 11 20.11.2024 11:00 & 19:00
	ZOOM CALL 7 25.10.2024 11:00 & 19:00	ZOOM CALL 12 27.11.2024 11:00 & 19:00
	ZOOM CALL 8 30.10.2024 11:00 & 19:00	



www.YogaNidraAusbildung.de



# HARI OM

& herzlich willkommen zur YogiCoach Yoga Nidra  
Ausbildung.

Hari Om heißt übersetzt: Ich grüße das Göttliche in Dir!

Ich freue mich sehr über Dein Interesse an der YogiCoach  
Yoga Nidra Ausbildung und wünsche Dir viel Freude mit  
diesen weiteren Informationen zur Ausbildung.

**Möchtest Du Yoga Nidra in die Welt hinaustragen?**

**Dich und andere mit Yoga Nidra tief entspannen?**

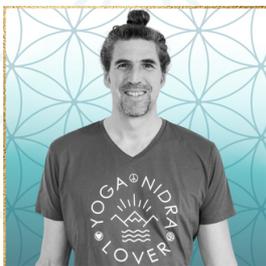
**Deine Persönlichkeit mit Yoga Nidra entwickeln?**

=> Wenn Du diese 3 Fragen mit JA beantwortet hast, dann  
bist Du hier richtig! Genau das wirst Du in den 12 Wochen der  
Ausbildung auf Deiner Yoga Nidra Reise erlernen und  
erfahren...und noch vieles mehr! Nimm Dir Zeit und Energie,  
öffne Dein Herz für diese ganz besondere Erfahrung auf  
Deinem Yoga Weg. Starte Deinen Transformationsprozess -  
entspannt von zuhause mit Live Atmosphäre und von einer  
tollen Ausbildungsgruppe getragen.

Ich freue mich auf Dich!

Love, Peace & Om

Marc



# ZERTIFIZIERTE YOGA NIDRA AUSBILDUNG

Zum Yoga Nidra Ausbilder für die tantrische Tiefenentspannung  
Yoga Nidra wurde ich von meiner Yogalehrerin  
Swami Prakashananda im Satyananda Yoga Zentrum ernannt.

Satyananda Yoga Zentrum e.V.

Ananda Verlag



Zweig der Bihar School of Yoga  
Mitglied der  
'International Yoga Fellowship  
Movement'

## Zertifikat

Das Satyananda Yoga Zentrum e.V. ist Zweig der Bihar School of Yoga, Indien und Mitglied der 'International Yoga Fellowship Movement'.  
Hier wird die Lehre von Paramahansa Satyananda vermittelt. Die Übung YOGA NIDRA bildet die Essenz dieser Lehre.

**Marc Fenner**

ist berechtigt, die Übung **YOGA NIDRA** aus der Satyananda/Bihar Yoga Tradition an Yoga Interessierte und Yoga Lehrer/innen (in Form eines Kompaktseminars an vier Wochenenden, verteilt über 8-12 Monate) weiterzugeben.

Ort, Datum  
Ratzburg, 01. November 2017

Unterschrift

*Sw. Prakashananda*

Fischerstraße 25

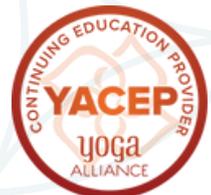
23909 Ratzburg

Germany

Die Yoga Alliance Zertifizierung als „Experienced Registered Yoga Teacher“, abgekürzt E-RYT 500, befähigt mich unter anderem, Weiterbildungen für andere Yoga Lehrer:innen anzubieten.



Die „Yoga Alliance Continuing Education Provider“ Zertifizierung besagt, dass die 80 Stunden der Yoga Nidra Ausbildung als Weiterbildungsstunden für RYTs anerkannt sind.



# DEIN ZIEL

**Was möchtest Du mit Yoga Nidra erleben?**

**Was ist Dein Ziel für die Yoga Nidra Ausbildung?**

Schließe Deine Augen für einen Moment und stelle Dir diese beiden Fragen nacheinander. Schreibe dann Deine Antworten mit der Hand auf einem Blatt Papier auf.



**Als Yoga Nidra Lehrer:in** hast Du Dich über einen langen Zeitraum (12 Wochen Ausbildung + Zeit für Deine Abschlussarbeit) selbst sehr intensiv mit Yoga Nidra beschäftigt. Jede einzelne Stufe hast Du nicht nur selbst erfahren und reflektiert, sondern auch tief in Dir verwurzelt.



**Als Yoga Nidra Lehrer:in** hat sich Dein persönliches Sankalpa entwickelt und zeigt erste Früchte in Deinen verschiedenen Lebensbereichen. Am Ende der Ausbildungszeit kannst Du Deine Teilnehmer:innen wissend und frei durch die traditionelle tantrische "Nyasa" Tiefenentspannung führen.



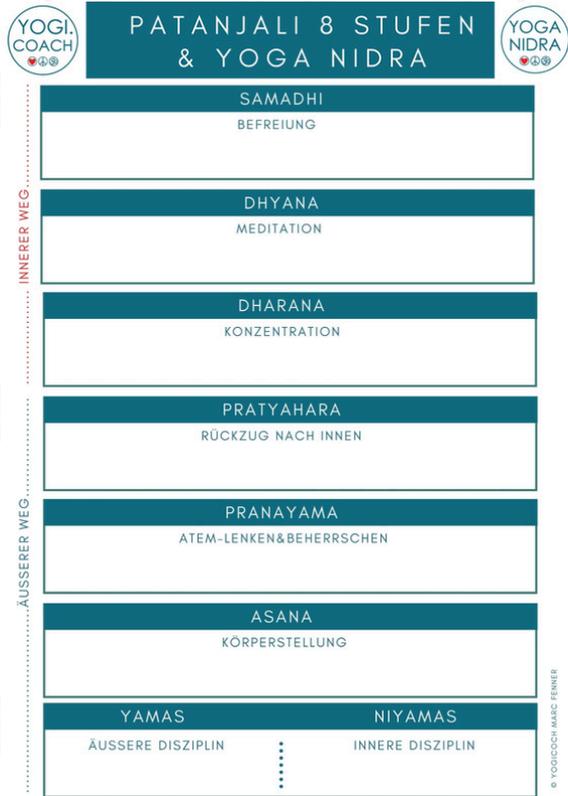
**Als Yoga Nidra Lehrer:in** kannst Du Dich jederzeit selbst in den Alpha-Zustand begeben und Dich durch Yoga Nidra oder einzelne Stufen führen. Dadurch erlangst Du im Hier und Jetzt positiven Einfluss auf Deine Gedanken, Gefühle, Emotionen und inneren Bilder, aber natürlich auch tiefe Entspannung von Körper und Geist.

# Inhalte

- ♥️ **12 Live Zoom Gruppen Meetings** je 120 Minuten zum gemeinsamen Austauschen und Üben
- ♥️ **12 Module Yoga Nidra Ausbildung Online Kurs** mit allen Inhalten als Videos, Texte, MP3
- ♥️ **12 Yoga Nidra Diary & Workbooks** mit wöchentlichen Selbst-Coaching Übungen
- ♥️ 84 Tage **Yoga Nidra Challenge**
- ♥️ **Tandem-Teams & Übungsgruppen**
- ♥️ Entspannt **von zuhause aus teilnehmen**
- ♥️ Yoga Nidra nach **Swami Satyananda** erlernen
- ♥️ **Persönliche Entwicklung & Wachstum** mit Yoga Nidra
- ♥️ **Dich und andere entspannen**
- ♥️ **Expedition nach innen** - zu Dir
- ♥️ Praktische und theoretische **Abschluss-Arbeit**
- ♥️ **Zertifikat:** Yoga Nidra Lehrer:in 80 h
- ♥️ **Yoga Alliance** zertifizierte Weiterbildung
- ♥️ **Yoga Nidra Lehrer:innen Community** mit 4 x Treffen im Jahr per Zoom

# 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.



**YOGA CHITTA VRITTI NIRODAHA**  
 Die Wellen im Geist zur Ruhe bringen.  
 So beschreibt Patanjali es im zweiten Sutra.  
**Mit Yoga Nidra kann jeder Mensch diesen Zustand erfahren.**

# 10 STUFEN

Yoga Nidra hat einen klaren Aufbau, der 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 sehr viel Yoga Wissen und ganz viel Potential für Deine persönliche Entwicklung. Das "Yoga Nidra Diary" 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](http://www.YogaNidraAusbildung.de)



„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

# WORKBOOK & DIARY

Die YogiCoach Yoga Nidra Ausbildung gleicht einer **Forschungs-Reise auf dem inneren Yoga Weg - zu Dir.** Bevor Du Yoga Nidra in die Welt hinaus trägst, betrittst Du Schritt für Schritt mit Yoga Nidra Deine innere Welt. Yoga Nidra Diary & Workbook als E-Book erscheinen wöchentlich - sie laden Dich mit tollen Übungen, Selbst-Coachings, der Yoga Nidra Challenge sowie mit täglichem Reflektieren ein, Yoga Nidra in Deine innere Welt zu tragen.

Abgestimmt auf die wöchentlichen Inhalte erhältst Du viele interessante Übungen, welche Deine Persönlichkeit mit Yoga Nidra entwickeln und entfalten. So kannst Du Deinen inneren Frieden gleich in Deinem Alltag erleben.



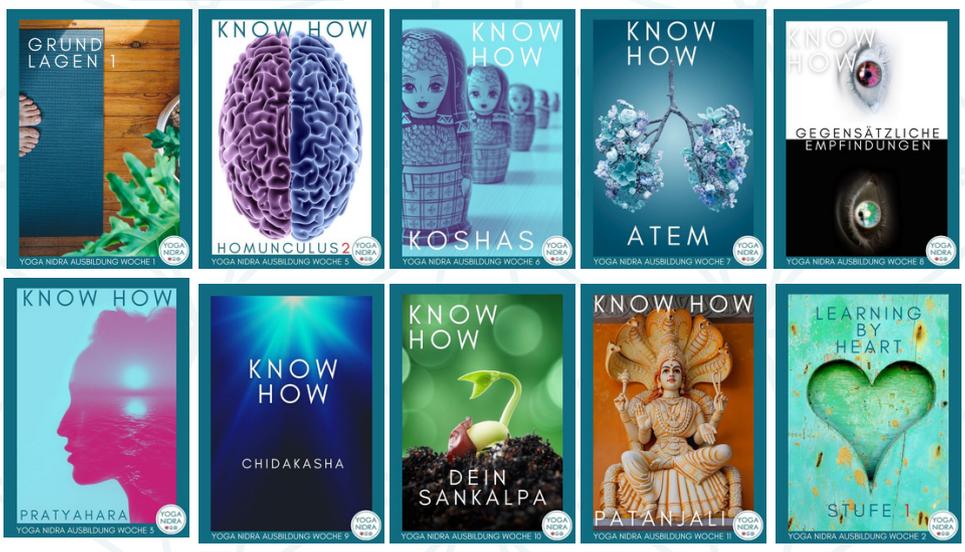
# ONLINE KURS

Der 12-wöchige Yoga Nidra Ausbildung Online Kurs mit allen Unterlagen und Inhalten wie PDFs, Videos, Workbook & Diary und MP3s wurde von mir mit **viel Prana & Liebe entwickelt und designt**, denn das Auge lernt ja mit :-)

Die 12 Module sind didaktisch gut aufeinander abgestimmt und mit Unterstützung einer Lehrerin und einer Psychologin entwickelt worden.



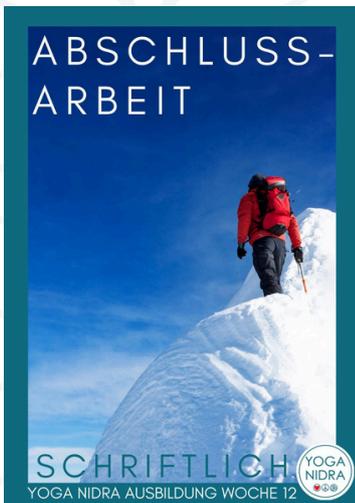
- Einführung - Yoga Nidra Ausbildung Online
- HARI OM**
- Woche 1 - Der Aufbau von Yoga Nidra
  - Mantra
  - Yoga Nidra - Grundlagen 1
  - Yoga Nidra - Grundlagen 2
  - Know How - Yoga Nidra & Swami Satyananda
  - Yoga Nidra Diary - Coaching & Aufgaben Woche 1
  - ZOOM Meeting Nr. 1
  - Yoga Nidra Facebook Gruppe
- Woche 2 - Yoga Nidra - Vorbereitung
- Woche 3 - Yoga Nidra - Entspannung



# ABSCHLUSSARBEIT

Die Ausbildung hat einen Umfang von 80 Stunden und endet mit Deiner Abschlussarbeit in Theorie und Praxis sowie Deinem Yoga Nidra Lehrer:in Zertifikat.

Nach dem letzten gemeinsamen Gruppen-Meeting via Zoom wird der Bereich mit der Abschlussarbeit freigeschaltet. Die Abschlussarbeit besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil.



Die ABSCHLUSSARBEIT ist keine Prüfung, sondern **eine ganz wertvolle und lehrreiche Zeit für Dich**. Im Prozess der Abschlussarbeit kannst Du jetzt Dein ganzes Yoga Nidra Wissen und die Erfahrungen der letzten 12 Wochen reflektieren und mit Deiner inneren Welt verknüpfen.



# DEIN ZERTIFIKAT

Am Ende der gemeinsamen Yoga Nidra Expedition sende ich Dir Dein Yoga Nidra Lehrer:in Zertifikat über 80 Stunden im hochwertigem Papier per Post zu.



## AUSBILDUNG ZERTIFIKAT

Hiermit wird bescheinigt, dass

### DEIN NAME

die YogiCoach YOGA NIDRA AUSBILDUNG mit  
praktischem und theoretischem Prüfungsteil,  
mit einem Umfang von 80 UE á 45 Minuten  
erfolgreich abgeschlossen und den Titel

### Yoga Nidra Lehrer:in

erworben hat.

Berlin, TT.MM.202J



YogiCoach Marc Fenner

www.YogaNidraAusbildung.de






Danach sehen und hören wir uns gerne weiterhin in der **YogiCoach Yoga Nidra Lehrer:innen Community**, welche 4 x im Jahr online mit allen Yoga Nidra Lehrer:innen stattfindet. Sie ist ein schöne Möglichkeit, sich mit den eigenen Erfahrungen und spannenden Projekten der Gruppe auszutauschen und neue Anregungen mitzunehmen!

KOSTENLOS

# LIVE WORKSHOP-WEBINAR

Hast Du Dich schon zum nächsten Live Webinar zur YogiCoach Yoga Nidra Ausbildung angemeldet? Hier sehen und hören wir uns live – stelle mir Deine Fragen rund um die Ausbildung und lerne zukünftige Teilnehmer:innen kennen!

Melde Dich hier an:  
[www.YogaNidraAusbildung.de](http://www.YogaNidraAusbildung.de)



GRATIS

# YOGA NIRDRA MP3

Du möchtest Dich gerne von mir durch Yoga Nidra führen lassen? Dann lade Dir hier Deine kostenfreie MP3 herunter. Lasse Dich durch die 10 Stufen von Yoga Nidra führen. Nehme das entspannte Gefühl von Körper und Geist wahr, und wie es auf Dein Selbst wirkt.

Lade die MP3 auf  
[www.YogaNidraAusbildung.de](http://www.YogaNidraAusbildung.de)  
herunter.

