

# YOGA NIDRA WEITERBILDUNG



**09./10. NOVEMBER 2024 MIT CLAUDIA EVA REINIG**

Yoga Nidra wird in der heutigen schnelllebigen Zeit und der zunehmenden Digitalisierung immer aktueller und wichtiger. Yoga Nidra ist eine systematisch aufgebaute Methode zur Life-Work Balance, zur Stressbewältigung und zur Förderung von individuellen Heilungsprozessen. An dieser Weiterbildung lernst du etwas über die therapeutische Bedeutung von Yoga Nidra sowie die psychologische und persönliche Entwicklung & deren spirituellen Dimension. Wir befassen uns mit der Heilwirkung von Yoga Nidra und entdecken mehr über die unterschiedlichen Bewusstseinszustände, den verschiedenen Gehirnfrequenzen und deren Zusammenhang von Stress und Burnout. Ausserdem wird der systematische Ablauf der Übungsstruktur von Yoga Nidra und deren jeweiligen Wirkungsweisen näher beleuchtet. Auch werden wir dem Sankalpa (positiver Entschluss) besondere Aufmerksamkeit schenken und wie dieser mithilfe von Svadhyaya (Selbststudium, Selbstreflexion) zu erkennen ist. Das Wochenende ist abwechselnd durchwebt von theoretischen Erklärungen, interessanten Sharings und Austausch der Teilnehmer sowie mit umfangreichen Praxis Einheiten.

**Datum:** Sa., 09.11.: 10.15 - 17.15 Uhr; So., 10.11.2024: 09.00 - 16.15 Uhr

**Preis:** CHF 420.— inkl. Kursunterlagen **Ort:** Soulspace, Rampenstrasse 1, 3600 Thun



**Anmeldung & Info:** [www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch), [info@yogainspiration.ch](mailto:info@yogainspiration.ch)