

Yoga Nidra - Der Diamant unter den Entspannungsmethoden

Einführungskurs - ohne Vorkenntnisse buchbar

Ich verstehe Yoga-Nidra als Geschenk für den heutigen Menschen, um in den Stürmen des Lebens, den Anforderungen und Beeinflussungen von außen immer wieder die innere Mitte und damit zurück zu sich selbst zu finden und so die Kräfte nutzen zu können, die im Inneren schlummern. So beschreibt Anna Röcker, eine Pionierin des Yoga Nidra, die Wirkung von Yoga Nidra.

Yoga Nidra, auch der „Schlaf des Yogi“ genannt, ist eine hoch wirksame Methode der Tiefenentspannung und hat seine Wurzeln im tibetischen Tantra Yoga und im Achtstufigen Yoga-Pfad des Patanjali. Unter anderem hat Swami Satyananda Saraswati in seiner Methode des Yoga Nidra verschiedene Techniken zusammengefasst und lehrt sie seitdem in der Bihar School of Yoga.

Yoga Nidra wird als „schlafloser Schlaf“ bezeichnet, weil man durch verschiedene Stufen zu einer ganzheitlichen, tiefen Entspannung findet, in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Wir erfahren heilsame Wirkung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Da den einzelnen Stufen von Yoga-Nidra dabei eine besondere Bedeutung zukommt, empfiehlt es sich, diese gesondert zu üben, um in der so genannten Yoga-Nidra-Reise eine tiefere Wirkung zu erzielen.

In diesem Seminar lernen Sie den Diamanten unter den Entspannungsmethoden, der erst langsam bei uns Einzug hält, in seiner ganzen Vielfalt kennen. Sie tauchen ein in die verschiedenen Facetten des Yoga Nidra, erhalten Informationen über die Hintergründe, die Entstehung und die Wirkungsweise. Sie beginnen zu verstehen, welche Gedankenmuster zu Stress führen und wie Sie diese auflösen können.

Yoga Nidra gilt in unserer heutigen Zeit als eine der wertvollsten Übungen aus dem Yoga, enthält aber **KEINE** Körperübungen!

Er besteht aus einfachen Anleitungen, die es uns ermöglichen, aus dem konditionierten Denken auszutreten und ins zeitlose Hier und Jetzt einzutreten. Zu aktiven und kreativen Handelnden zu werden.

Mit allen daraus resultierenden Konsequenzen wie Gelassenheit, Entspannung, Heilung, Erfolg oder inneren Frieden. Sie erkennen, dass bereits 30 Minuten pro Woche genügen, um dem Schicksal auf die Sprünge zu helfen!

Sie lernen unterschiedliche Yoga Nidra Meditationen, um die für sich passende Yoga Nidra Anleitung zu finden, die in nahezu allen Lebenssituationen als Hilfsmittel dienen. Ob man diese zur Stressreduktion oder zur Selbstheilung nutzt, um mehr Bewußtheit zu erlangen, achtsamer zu sein oder um seinen Mitmenschen zu helfen, das liegt bei jedem Teilnehmer selbst.

Yoga Nidra kann ohne große Vorbereitung und ohne vorangehende Yoga-Übungen von jedem praktiziert werden und wird in Savasana (Rückenlage) ausgeübt. Da Yoga Nidra keine Körperübungen enthält, ist er für jede Altersgruppe und fast jeden Gesundheitszustand geeignet. Bei Depressionen und Schizophrenie sollte er nicht angewandt werden.



Begleitet werden Sie an diesen beiden Tagen von mir - Ingrid Fischer.

Ich bin seit Jahren als selbstständige Trainerin in der Erwachsenenbildung sowie als Entspannungspädagogin und Resilienztrainerin tätig.

Mit Yoga Nidra habe ich mich aus meinem beginnenden Burnout herausbegleitet und mein Leben, nach einer schweren Krankheit, in ganz neue Bahnen gelenkt.

Daher freut es mich ganz besonders, dass ich Ihnen dieses einzigartige Instrument in einem solch wunderbaren Umfeld, wie es die Klostersgemeinschaft und diese herrliche Natur in Siedelsbrunn bieten, nahebringen darf.

Entdecken Sie - zusammen mit mir - Ihre schlummernden Potenziale!

Anmeldung zum Seminar

Yoga Nidra - Der Diamant unter den Entspannungsmethoden im Kloster Buddhas Weg in Siedelsbrunn

Termine

- 25.05. - 26.05.2019
- 14.09. - 15.09.2019

Samstag: 10:00 bis 17:30, Sonntag: 9:00 bis 15:30 Uhr (mit Pausen)

Vor- und Zuname

PLZ und Ort

Straße und Hausnummer

Telefon und E-Mail

Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Seminargebühr in Höhe von 194,75 Euro, inkl. Seminarraumgebühren gültig.

Bitte überweisen Sie diese an Ingrid Fischer

KSK Böblingen - SWIFT-BIC BBKRDE6BXXX - IBAN DE25 6035 0130 0000 7168 20

Bei Rücktritt bis einen Monat vor Kursbeginn wird die Anzahlung, abzüglich 35 Euro Bearbeitungsgebühr, erstattet. Danach bitte eine Ersatzperson stellen, sonst ist leider keine Erstattung möglich. Bei Rücktritt nach Seminarbeginn ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Die Teilnahme beruht auf Eigenverantwortung und ist **kein** Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Falls Sie ernsthafte medizinische oder psychische Probleme haben, nehmen Sie bitte vor Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten auf.

Die Anreise erfolgt individuell durch die Teilnehmer/in.

Die Buchung der Zimmer und der Verpflegung ist von jedem/r Teilnehmer/in selbst vorzunehmen unter: www.buddhasweg.eu, Tel.: 06207 - 9259821 und ist NICHT im Seminarpreis enthalten.

Zur Seminaranmeldung bitte das beigefügte Anmeldeformular ausfüllen und an unten genannte Kontakte schicken oder mailen.

per e-Mail an:

kontakt@ingrid-fischer-training.de

per Post an:

Ingrid Fischer
Hundsrückenstraße 19
71157 Hildrizhausen

Bei Rückfragen:

kontakt@ingrid-fischer-training.de

+49 176 4100 4644

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird zu den nachfolgenden Bedingungen ausgeführt. Abweichende Regelungen bedürfen der Schriftform. Die vorliegenden Geschäftsbedingungen haben Vorrang gegenüber entgegenstehenden Geschäftsbedingungen des Auftraggebers, im nachfolgenden "Teilnehmer" genannt.

1. Anmeldungen

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt. Die Anmeldung der Teilnehmer/in ist verbindlich. Ingrid Fischer bestätigt die Anmeldung durch eine schriftliche Anmeldebestätigung / Mail nach Eingang der Seminargebühr.

2. Seminargebühr

Die Anmeldung wird erst nach Eingang der Seminargebühr gültig. Diese beträgt 194,75 Euro, exkl. Übernachtung und Verpflegung.

3. Stornierungen

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 35 Euro Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist eine Stornierung mit Rückzahlung der Semingebühr nicht mehr möglich. Es kann jedoch ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden.

5. Zimmerreservierung sowie An- und Abreise

Für die Zimmerreservierung und die Verpflegung sowie deren Abwicklung ist der Teilnehmer selbst zuständig und gegenüber dem Kloster Buddhas Weg verantwortlich. Der Teilnehmer geht mit der Reservierung des Zimmers einen eigenständigen Vertrag mit dem Kloster Buddhas Weg ein. Für die An- und Abreise ist der Teilnehmer ebenfalls selbst zuständig und verantwortlich.

6. Haftung

Der Teilnehmer erklärt, dass er gesundheitlich und körperlich in der Lage ist, an dem Seminar teilzunehmen. Sollte der Teilnehmer diesbezüglich unsicher sein, so klärt er dies ärztlich ab. Ingrid Fischer haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Ingrid Fischer unterhält zur Absicherung berechtigter Schadensersatzansprüche eine entsprechende Haftpflichtversicherung.

7. Annullierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl oder persönlicher Verhinderung der Seminarleiterin hat Ingrid Fischer das Recht die Veranstaltung zu annullieren. Die Teilnehmer werden rechtzeitig darüber informiert und erhalten bereits bezahlte Semingebühren zurück. Weitere Entschädigungen können **nicht** geltend gemacht werden.

8. Datenerfassung

Mit seiner Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer einverstanden, dass sein Name und seine geschäftliche/ private Anschrift sowie weitere Kontaktdaten für die Seminarabwicklung und die Teilnehmerinformation gespeichert werden. Sie werden nicht an Dritte weitergeben. 4 Wochen nach Seminarende werden alle Daten gelöscht.

9. Wirksamkeit

Durch etwaige Unwirksamkeit einer oder mehrerer Bestimmungen wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Die Parteien werden die Bedingungen mit einer wirksamen Ersatzregelung durchführen, die dem mit der weggefallenen Bestimmung verfolgten Zweck am nächsten kommt.