

# Satyananda Yoga Nidra

## Einzelunterricht

In diesem Kurs erlernst du Yoga Nidra in seiner Originalform mit meiner persönlichen Begleitung.

Über den Zeitraum von drei Monaten führe ich dich Schritt für Schritt in diese Methode ein. Begleitend dazu erhältst du von mir gesprochene Aufnahmen, mit denen du arbeiten kannst. Yoga Nidra wird im Liegen geübt, das bedeutet, dass du - mit Anwendung der Aufnahmen - ganz entspannt lernen wirst.

Wir werden während dieser drei Monate auch außerhalb unserer persönlichen Treffen im Kontakt sein (Mail, WhatsApp, Signal); ich möchte dir evtl. aufkommende Fragen zeitnah beantworten und dich unterstützen, wo du es ggf. brauchst.

### Kursinhalte:

- Theoretische Einführung in die Methode Yoga Nidra
- Praktische Einführung in fünf persönlichen Treffen
  1. Körper ausrichten und bewusst-Werden (1. Woche)
  2. Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper (2. Woche)
  3. Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper mit Atemwahrnehmung (5. Woche)
  4. Sankalpa (7. Woche)
  5. Yoga Nidra, vollständige Version (9. Woche)
- Mit jeder der praktischen Einführungen bekommst du eine von mir gesprochene Aufnahme (fünf Aufnahmen)
- Abschluss-Gespräch

Preis: 285,00 Euro (inkl. MwSt)

Teile des Kurses, oder der ganze Kurs kann - wenn gewünscht - auch via Zoom stattfinden.

### Anmeldung:

Vorname	Nachname
Straße	PLZ, Ort
Telefonnummer	Email
Gewünschter Zeitraum von bis	<input type="checkbox"/> Hiermit stimme ich den Datenschutzbestimmungen der Yogaschule Susanne Ohneis zu