

## Modul 3 - Satyananda Yoga Nidra Ausbildung (9 Monate)

Satyananda Yoga Nidra® ist eine Tiefenentspannungstechnik und ebenfalls eine Meditation. Sie wurde von Paramahansa Satyananda, basierend auf dem traditionellen tantrischen Nyasa, entwickelt und gilt als eine der wichtigsten Übungen der Satyananda Yoga Tradition.

Yoga Nidra ist wissenschaftlich erforscht, eine äusserst wirksame Methoden zur Stressbewältigung und um psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Es fördert die Heilungs-Prozesse auf allen Ebenen unseres Wesens und wirkt dadurch speziell unterstützend während der Rekonvaleszenz nach Krankheit und Unfall.

Ebenso kann es ergänzend zu fast allen alternative Heilmethoden eingesetzt werden.

Da Yoga Nidra die Aufnahmefähigkeit steigert und das Gedächtnis stärkt, kann es Schülern, Lehrlingen und Studenten effizient helfen, den Schulalltag konzentrierter und gelassener zu meistern.

Während der Ausbildung setzt du dich mit den, von Swami Satyananda definierten, originalen Übungsstrukturen detailliert auseinander und lernst sie auf traditionelle Weise weiterzugeben. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erarbeitung eines persönlichen Sankalpas (Ziel, Entschluss) durch verschiedene Methoden der Selbstreflexion. Das wird dir helfen, Wege und Möglichkeiten zu finden, dein Potenzial zu entfalten.

Samatvam Yogaschule ist von der Bihar School of Yoga (Munger, Indien) autorisiert in Satyananda Yoga Nidra auszubilden.

### **Weitere Themen:**

- Raja Yoga - Patanjali Yoga Sutra
- Yoga Psychologie (Antah Karana)
- Das Chakra System und die menschliche Psyche
- Pancha Koshas - Stufen der Wahrnehmung
- Sankalpa-Entwicklung durch die SWAN-Methode
- Physiologie des Nervensystems und Gehirns
- Die fünf Yoga-Kapseln

### **Umfang des Ausbildungsmoduls:**

- 4 Wochenendseminare, über 9 Monate
- 9 Monate regelmässiges Üben zu Hause (5-6x pro Woche ca. 45 Minuten)
- Du lernst die Techniken verbal anzuleiten (Yogaunterricht)
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

### **Inhalt eines Wochenendseminars:**

- Die Techniken werden theoretisch vorgestellt und praktisch durchgeführt.
- Unterrichtsmethodik: in Kleingruppen lernst du die verschiedenen Stufen von Yoga Nidra anzuleiten.
- Vorträge und Gruppenarbeiten zu Yoga-Philosophie, -Psychologie und -Physiologie und westlicher Anatomie.

**An wen richtet sich diese Ausbildung:**

- Interessierte, die bereit sind sich 9 Monate lang mit den beschriebenen Übungen praktisch und theoretisch auseinanderzusetzen. Dazu brauchst du keine langjährige Yogaerfahrung. Interesse, sich mit verschiedenen weiteren Aspekten der Integralen Yogalehre zu beschäftigen, soll jedoch vorhanden sein.
- Yogalehrer, die sich während ihrer Ausbildung nicht mit Yoga Nidra auseinander setzen konnten, diese Übungen nun aber in ihren Unterricht integrieren möchten.
- Ärzte, Psychotherapeuten, Therapeuten mit alternativen Heilmethoden und Menschen in Pflegeberufen, die ihre Patienten durch Yoga Nidra und Entspannungstechniken unterstützen möchten.
- Menschen, die Yoga Nidra in ihrer Familie oder mit Freunden üben möchten, um mehr Harmonie und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.
- Lehrer und Erwachsenenbildner, die ihre Schüler mit Entspannungstechniken unterstützen möchten.

**Was nimmst du aus dieser Ausbildung mit:**

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Yoga Nidra.
- Du verstehst den traditionellen Aufbau von Satyananda Yoga Nidra und kannst die verschiedenen Stufen der Technik sicher anleiten (Yogaunterricht).
- Du lernst die theoretischen Hintergründe (Raja Yoga, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Du wirst in verschiedene Techniken wie Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mantra Chanting etc. eingeführt und lernst welche Übungen Yoga Nidra unterstützen können.
- Swadhyaya-Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag zu integrieren und einen kraftvollen Sankalpa (Vorsatz, Entschluss) zu entwickeln.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären und dich in Bezug zum Sankalpa beraten zu lassen.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du Satyananda Yoga Nidra® sicher und kompetent vermitteln kannst.

**Was wird von dir verlangt:**

- Du widmest dich regelmässig (5-6x pro Woche) verschiedenen Stufen von Yoga Nidra.
- Durch Selbstreflexions-Methoden setzt du dich mit Yamas und Niyamas auseinander und lernst die SWAN-Methode kennen.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur, um dir einen Einblick in den Ursprung und die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Du sendest die ausgefüllten Fragebogen, zu den in der Literatur bearbeiteten Themen, termingerecht an die Kursleitung.
- Plane die Ausbildung, so dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst (90% sind für das Zertifikat erforderlich). Der Freitag Abend und der Sonntag Morgen sind essentiell und darum Pflicht.
- Du lernst verbal durch die verschiedenen Stufen von Yoga Nidra führen.
- Du bereitest dich auf das jeweilige Wochenende vor, indem du den bereits bearbeiteten Stoff repetierst und dir allfällige Fragen notierst, die dann am Wochenende geklärt werden können.

### **Zertifikat**

- Für das Zertifikat sind die oben genannten Bedingungen zu erfüllen.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.
- Während dem praktischen Anleitungsübungen führst du andere Teilnehmer durch die entsprechenden Stufen von Yoga Nidra.
- Du nimmst deine Anleitung von Yoga Nidra auf und sendest die Aufnahmen an die Kursleitung.

### **Was diese Ausbildung nicht ist:**

- Es ist keine Satyananda Yoga Lehrer Ausbildung.
- Um Satyananda Yoga® unterrichten zu lernen, sollte die umfangreiche Lehrer Ausbildung an einer der Satyananda Yoga Akademien absolviert werden. Für Informationen hierzu, kannst du uns jederzeit kontaktieren.

### **Literatur & Übungs-CD**

- *Yoga Nidra* von Swami Satyananda, ISBN 3-928831-25-3
- *Yoga Nidra Neue Erkenntnisse* von Swami Prakashananda, ISBN 978-3-928831-39-0
- Für das Üben von Yoga Nidra kannst du die Übungs-CD bei Samatvam - Yogaschule beziehen.

### **Kursunterlagen**

Zu jedem Wochenend-Seminar erhältst du ein umfangreiches Ausbildungs-Manual. Die Manuals dienen als Leitfaden für die Vertiefung in die theoretischen und praktischen Aspekte der Ausbildung. Ergänzend zum Literaturstudium, vermitteln sie wertvolles Hintergrundwissen in einfach zugänglicher Form und helfen, das Verständnis für das integrale System von Satyananda Yoga zu vertiefen.

### **Daten des nächsten Ausbildungsmoduls:**

29. Nov.-1. Dez. 2019  
14.-16. Feb. 2020  
1.-3. Mai 2020  
10.-12. Juli 2020

### **Seminar Zeiten jeweils:**

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr  
Samstag: 9.00-12.30 & 14.00-19.00 Uhr  
Sonntag: 9.00-13.00 Uhr

### **Teilnehmer mit weitem Anreiseweg:**

Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten im Studio (CHF 25.-/Nacht). Bitte frühzeitig reservieren, die Plätze sind begrenzt.

**Preis pro Modul: CHF 1'480.- inkl. Zertifikat:**

- Vier Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 120 Seiten pro Modul)
- Wir betreuen dich im Selbststudium zwischen den Wochenendseminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)
- Abschluss mit Zertifikat
- Nicht inbegriffen sind die Bücher *Yoga Nidra* und *Yoga Nidra - Neue Erkenntnisse*, sowie die Übungs-CD. Sie können am ersten Kurstag bei Samatvam Yogaschule in Zürich bezogen werden.

**Annulationsgebühren:**

bis 3 Monate vor Beginn	10% (für Administration)
3 Monate - 4 Wochen vor Kursbeginn	50% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden)
4 Wochen bis Kursstart	80% der Kosten (ausser der Platz kann besetzt werden)
nach Kursstart	die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurück erstattet

Falls aus unvorhersehbaren Gründen (Unfall, Krankheit etc.) der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im folgenden Lehrgang weiterzumachen (Kosten für den Kurswechsel CHF 250.-)

**Urs Anandaratra Keller**

Urs ist Ausbildungsleiter und Gründer der Samatvam Yogaschule in Zürich. Er wurde im Jahr 2001 in Nepal in die Satyananda Yoga Traditionen eingeweiht und widmet sich seither dem intensiven Studium der integralen Yogalehre von Swami Satyananda Saraswati.

Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien, der Satyananda Yoga Academy in Australien und dem Anahata Yoga Retreat in Neuseeland, hat er gelernt, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Er versteht es dieses fundierte Wissen auf humorvolle Weise weiterzugeben.

2005 begann er in Neuseeland Yoga zu unterrichten und erhielt 2008, von seinem Meister Swami Niranjanananda, den Auftrag, die Lehre der Satyananda Yoga Tradition in die Schweiz zu tragen. Seit 2011 bildet er in den Grundlagen des Bihar Yoga - Satyananda Yoga aus. Die Ausbildungen werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

**Ewa Gyanshakti Keller**

Ewa ist Mitgründerin und Geschäftsführerin der Samatvam - Yogaschule in Zürich und praktiziert Yoga seit dem Jahr 2000. Der Weg führte sie von dynamischem Vinyasa Yoga über Kum Nye (tibetische Körperarbeit) bis hin zum Studium der Indologie und des Sanskrit an der Universität Zürich. Schliesslich fand sie in Satyananda Yoga ein ganzheitliches und fundiertes System, welches alle Aspekte des Yoga integriert.

Während längeren Ashramaufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und der Satyananda Yoga Academy in Australien vertiefte sie sich in das Yoga-Studium und erhielt das Diplom zur Satyananda Yoga Lehrerin. Sie ist vom Berufsverband Yoga Schweiz anerkannt und hat ein Abschluss in der Basismedizin West 150 Stunden.

In den Ausbildungen unterrichtet Ewa verschiedene praxisorientierte Aspekte und die westliche Anatomie.