

## **Modul 3 - Yoga Nidra Ausbildung**

Das Yoga Nidra des Satyananda Systems 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 seiner Yoga Lehre.

Yoga Nidra ist wissenschaftlich erforscht, eine äusserst wirksame Methoden zur Stressbewältigung und um psychosomatischen Erkrankungen vorzubeugen. Sie fördert Heilungsprozesse auf allen Ebenen unseres Wesens und wirkt dadurch speziell unterstützend, während der Rekonvaleszenz nach Krankheit und Unfall. Ebenso kann Yoga Nidra 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.

Die Ausbildung konzentriert sich auf die ursprüngliche, von Swami Satyananda definierten Technik. Im systematisch aufbauenden Sadhana (regelmässiges Üben zu Hause) setzt du dich detailliert mit dem originalen Yoga Nidra des Satyananda Systems auseinander und lernst die Technik auf traditionelle Weise weiterzugeben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Erarbeitung eines persönlichen Sankalpas (Ziel, Entschluss) durch verschiedene Methoden der Selbstreflexion. Selbstreflexion ermöglicht tiefe Erkenntnisse zu Themen wie Zielfindung, Ressourcen-Orientierung und Selbstakzeptanz. Sie fördert den kreativen Umgang mit dem persönlichen Potential und kann dadurch ein Meilenstein sein, auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

### **Weitere Themen:**

- Raja Yoga - Patanjali Yoga Sutra
- Yoga Psychologie (Antah Karana)
- Pancha Koshas - Stufen der Wahrnehmung
- Sankalpa-Entwicklung durch die SWAN-Methode
- Physiologie des Nervensystems und Gehirns
- Die Anwendung der fünf „Yoga-Kapseln“
- Verschiedene Swadhyaya Methoden

### **Umfang des Ausbildungsmoduls:**

- 5 Wochenendseminare, über 10 Monate
- 10 Monate regelmässiges Üben zu Hause (5x pro Woche ca. 45-60 Minuten)
- Du lernst die Techniken verbal anzuleiten
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

### **Inhalt eines Wochenendseminars:**

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

**An wen richtet sich diese Ausbildung:**

- Interessierte, die sich 10 Monate lang mit den beschriebenen Übungen praktisch und theoretisch auseinandersetzen möchten. Du brauchst nicht Yoga Lehrer zu sein, solltest aber Interesse haben, dich ganzheitlich mit der integralen Yoga Lehre zu beschäftigen.
- 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 begleiten 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 vom Yoga Nidra des Satyananda Systems und kannst die verschiedenen Stufen der Technik sicher anleiten.
- 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 das Yoga Nidra vermitteln kannst.

**Was wird von dir verlangt:**

- Du widmest dich regelmässig (5x pro Woche praktisches Üben) verschiedenen Stufen von Yoga Nidra.
- Du setzt dich regelmässig mit Selbstreflexions-Methoden, wie Tagesrückblick, spirituelles Tagebuch und der SWAN Methode auseinander.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (und beantwortest regelmäßig Literaturfragen), um dir einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Du lernst verbal durch die verschiedenen Stufen von Yoga Nidra führen.
- Plane, dass du an allen Seminar-Wochenenden vollständig teilnehmen kannst (am ersten Wochenende ist vollständige Anwesenheit Pflicht).

**Abschluss mit Zertifikat**

- Du bist bei mind. 90% der Unterrichtseinheiten anwesend.
- Während dem praktischen Anleiten Üben (jeweils am Sonntag Nachmittag) führst du in Kleingruppen durch die entsprechenden Stufen von Yoga Nidra.
- Du nimmst deine Anleitung von Yoga Nidra auf und sendest die Aufnahmen an die Kursleitung.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.

**Wichtig:** Das Zertifikat ist kein Yoga Lehrerdiplom und keine Autorisierung Yoga LehrerInnen in Yoga Nidra auszubilden, oder das Kursmaterial in Yoga Lehrerausbildungen weiterzuverwenden.

Die Begriffe *Satyananda Yoga Nidra*© und *Satyananda Yoga*© sind eingetragene Markenzeichen der IYFM und werden von der Kursleitung mit direkter Genehmigung verwendet. Der Abschluss der Ausbildung mit Zertifikat ist keine Autorisierung diese Markenzeichen zu nutzen.

### **Abschluss ohne Zertifikat (mit Teilnahmebestätigung)**

- Beim praktischen Anleiten Üben (jeweils am Sonntag Nachmittag, 13.00-15.00 Uhr) bist du nicht anwesend. D.h. für dich sind die Seminare jeweils am Sonntag um 12.00 Uhr vollständig (das erste Wochenende dauert für alle bis 13:00 - es gibt keine Mittagspause).
- Du kannst an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) freiwillig teilnehmen, deine Arbeit wird jedoch nicht bewertet.
- Du bist bei mind. 90% der restlichen Unterrichtseinheiten anwesend.

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

- Es ist keine Yoga Lehrer Ausbildung.
- Um ein solides Fundament zu schaffen, Yoga Techniken kompetent weitergeben zu können, empfehlen wir die umfangreiche *Yogic Studies Ausbildung* der Europäischen Satyananda Yoga Akademien ([syae.eu](http://syae.eu)). 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**

21. - 23. Aug. 20  
9. - 11. Okt. 20  
11. - 13. Dez. 20  
19. - 21. März 21  
25.- 27. Juni 21

### **Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich)**

Freitag: 19.15 - 21.00 Uhr  
Samstag: 9.00-12.00 & 13.30-18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00-12.00 & 13.00-15.00 Uhr

### **Teilnehmer mit weitem Anreiseweg**

Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten im Studio (CHF 25.-/Nacht). Bitte frühzeitig reservieren.

### **Preis pro Modul: CHF 1'750.- inkl. Zertifikat:**

- Fünf Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- Umfangreiche Kursunterlagen (ca. 150 Seiten)
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenend-Seminaren (praktische Übungen und Literatur)
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h)
- 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.

**Preise für die Kursteilnahme ohne Zertifikat (mit Kursbestätigung): CHF 1'550.-**

- Du verzichtest auf die Teilnahme am Sonntag Nachmittag (praktisches Anleiten lernen).
- Du reichst keine CD mit deiner persönlichen Anleitung der Yoga Nidra Übung ein.

**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
nach Kursstart	die vollen Kurskosten, es wird kein Geld zurückerstattet

Wir Empfehlen allen Teilnehmern eine Annulationskosten Versicherung.

Falls wegen Unfall oder Krankheit (ärztliches Zeugnis) der Kurs nicht fortgesetzt werden kann, besteht die Möglichkeit im folgenden Lehrgang weiterzumachen. Kosten pro nachzuholendes Seminar: 250.-

**Urs Anandaratra Keller** 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 Yoga Lehre von Swami Satyananda Saraswati und Swami Niranjanananda Saraswati. Während langen Aufenthalten an der Bihar School of Yoga in Indien und verschiedenen Satyananda Yoga Zentren in Australien, Neuseeland und Europa, 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 gründete 2008 die Samatvam - Yogaschule in Zürich um die Lehre der Satyananda Yoga Tradition in der Schweiz zugänglich zu machen. Seit 2011 bildet er in den Grundlagen des Bihar Yoga - Satyananda Yoga aus. Die Ausbildungen werden von ihm geleitet und ständig weiter entwickelt.

Urs Anandaratra ist Vorstandsmitglied der Europäischen Satyananda Yoga Akademie und leitet deren Grundstudium (Yogic Studies 1). Er reist mehrere Male jährlich nach Ganga Darshan Yogapeeth (Munger, Indien) um sich am Hauptsitz der Bihar School of Yoga weiterzubilden.

**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.