

## Modul 3 - Yoga Nidra Ausbildung

Das Yoga Nidra des Satyananda Systems ist eine Tiefenentspannungstechnik und ebenfalls eine Meditation. Sie wurde von Swami Satyananda Saraswati, 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.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Selbststudium (Swadhyaya) und die Erarbeitung eines persönlichen Sankalpas (Vorsatz, Entschluss, Ziel) 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 9 Monate
- 9 Monate begleitetes Üben zu Hause (5x/Woche ca. 45 Minuten)
- Ausführlich begleitetes Selbststudium - Swadhyaya (5x/Woche ca. 10 Minuten)
- Literaturstudium (ca. 2-3 Stunden pro Monat)

### Daten des nächsten Ausbildungsmoduls

26. - 28. Nov. 21  
21. - 23. Jan. 22  
18. - 20. März 22  
13. - 15. Mai 22  
19. - 21. Aug 22

### Seminarzeiten (bei Samatvam in Zürich)

Freitag: 16.45-19.00\* & 19.15-21.00 Uhr  
Samstag: 9.00-12.00 & 13.30-18.00 Uhr  
Sonntag: 9.00-12.15 Uhr

\*Nur für Teilnehmer, die mit Zertifikat abschließen.

**Inhalt eines Wochenendseminars:**

- Verschiedene Techniken (Yoga Nidra, Asana, Pranayama, Mantra Rezitation) werden theoretisch vorgestellt und praktisch geübt.
- Vorträge zu Yoga Philosophie und Psychologie und westlicher Anatomie.
- In verschiedenen Kontemplationsübungen (Swadhyaya) wird Selbstreflexion gefördert.
- Absolvierst du die Ausbildung mit Zertifikat, nimmst du am Freitag Abend (16:45-19:00) bei der Übung zum Anleiten Lernen von Yoga Nidra teil.

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

- Durch das tägliche Üben erfährst du die tiefgreifende Wirkung von Yoga Nidra.
- Du lernst, wie du Yoga Nidra anwendest, um dich nachhaltig zu entspannen und zu erholen.
- Du kennst den traditionellen Aufbau des Yoga Nidra des Satyananda Systems und verstehst, wie die verschiedenen Stufen der Technik wirken.
- Du wirst in verschiedene Techniken wie Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Mantra Chanting etc. eingeführt und lernst, welche Übungen Yoga Nidra unterstützen können.
- Du hast die Gelegenheit, dich ganzheitlich mit der integralen Yoga Lehre auseinanderzusetzen und lernst die theoretischen Hintergründe (Raja Yoga, Yoga Physiologie, Anatomie etc.) kennen.
- Swadhyaya Methoden (Selbstreflexion) ermöglichen dir die positive Kraft von Yoga in den Alltag zu integrieren und einen kraftvollen Sankalpa (Vorsatz, Entschluss, Ziel) zu entwickeln.
- Du erlernst Techniken, um dein Potenzial zu fördern und deine Ressourcen bewusst einsetzen zu können.
- Im persönlichen Beratungsgespräch mit der Kursleitung hast du die Möglichkeit, individuelle Fragen zu klären und dich in Bezug zum Sankalpa beraten zu lassen.

**Dein Beitrag zum Lernprozess:**

- Du widmest dich regelmässig (5x/Woche praktisches Üben) verschiedenen Stufen von Yoga Nidra und führst Buch über deine Erfahrungen beim Üben.
- Du wendest Selbstreflexions-Methoden (Tagesrückblick, spirituelles Tagebuch, SWAN Methode) an, um die Integration von Yoga in den Alltag zu fördern.
- Du vertiefst dich im Heimstudium in die angegebene Literatur (und beantwortest regelmäßig Literaturfragen), um dir einen Einblick in die Hintergründe von Yoga zu erarbeiten.
- Plane an allen Seminaren vollständig teilzunehmen.

**Im Ausbildungspreis inbegriffen sind:**

- Fünf Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks).
- Wir betreuen dich zwischen den Wochenend-Seminaren (praktisches Üben und Literaturstudium).
- Persönliches Beratungsgespräch (1.5h) mit der Kursleitung.
- Umfangreiches Ausbildungs-Manual (ca. 150 Seiten) zur Vertiefung des Lernstoffs.
- Teilnehmern mit weitem Anreiseweg können wir eine einfache Unterkunft anbieten (25.-/Nacht).

**Literatur & Übungs-CD (nicht im Preis inbegriffen):**

- *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.

**Preis für die Teilnahme mit Weiterbildungsnachweis (ohne Zertifikat): CHF 1'550.-**

- Beim praktischen Anleiten Üben (jeweils am Freitag Abend, 16:45-19.00 Uhr) bist du nicht anwesend. D.h. für dich beginnen die Seminare jeweils am Freitag um 19.15 Uhr.
- Du bist bei mind. 90% der restlichen Unterrichtseinheiten anwesend.
- Du kannst an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung (am letzten Wochenende) freiwillig teilnehmen, deine Arbeit wird jedoch nicht bewertet.

**Bedingungen für die Kursteilnahme mit Zertifikat:**

- Abgeschlossene Teilnahme an Modul 1 oder Modul 2 bei Samatvam Yogaschule.
- oder abgeschlossene Teilnahme an den Integralen Yoga Sadhana Kursen 1 & 2 bei Samatvam Yogaschule.
- oder mind. 3-jährige, regelmässige Teilnahme in Yoga Klassen (Satyananda System).
- oder abgeschlossene Teilnahme an den Yogic Studies 1 der Europäischen Satyananda Yoga Akademie.

**Preis für die Kursteilnahme mit Zertifikat: CHF 1'750.-**

- Du setzt dich detailliert mit der Anleitungsmethodik und dem Anleitungstext zu Yoga Nidra auseinander und lernst verbal durch die verschiedenen Stufen von Yoga Nidra führen.
- Während dem praktischen Anleiten Üben (jeweils am Freitag Abend 16:45-19:00) führst du andere Teilnehmer in Kleingruppen durch die klassische Yoga Nidra Übung.
- Vor Seminar 5 nimmst du deine Anleitung von Yoga Nidra auf und sendest die Aufnahmen an die Kursleitung um Feedback zu erhalten.
- Du nimmst am letzten Wochenende an der kurzen, theoretischen Abschlussprüfung teil.
- Du erhältst ein Zertifikat, welches bestätigt, dass du das Yoga Nidra vermitteln kannst.

Das Zertifikat ist kein Yoga LehrerInnendiplom und keine Autorisierung Yoga LehrerInnen in Yoga Nidra auszubilden oder das Kursmaterial in Yoga Lehrerausbildungen weiterzuverwenden.

**Was diese Ausbildung nicht ist:**

- Es ist keine Yoga LehrerInnenausbildung.
- 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)).

**Annullationsgebühren:**

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 Annullationskosten 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.