

ONLINE
YOGA NIDRA KURSLEITER AUSBILDUNG
mit
Barbara Kündig



www.yoga-nidra.ch
info@barbara-kuendig.ch

Namaste.

Danke, dass du dich für meine
Online Yoga Nidra Ausbildung
interessierst.

**Dies ist eine inspirierende Ausbildung, die dich auf eine Reise der
Entspannung und der Erkenntnis mitnimmt.**

**Die Ausbildung ist für Menschen gedacht, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen
rund um Yoga Nidra vertiefen und Yoga Nidra verantwortungsvoll und
umfassend weitergeben wollen.**

**Der Fokus ist auf allen Aspekten dieser wunderbaren Technik, die auf
fundierte, praxisnahe Weise vermittelt werden.**

Die Ausbildung erlaubt es dir, persönlich und beruflich zu wachsen.

ONLINE YOGA NIDRA AUSBILDUNG

Yoga Nidra (Nidra = Schlaf) ist eine Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik für Körper, Geist und Seele, die von Swami Satyananda (1923-2009; Begründer der Bihar School of Yoga, Indien) begründet wurde.

Diese Ausbildung eignet sich sowohl für Yogalehrende wie auch Personen, die nicht Yogalehrer sind. Der Fokus liegt darin, dein Wissen und deine Erfahrungen rund um Yoga Nidra zu vertiefen. Dies gibt dir die notwendigen Voraussetzungen, um kompetent und verantwortungsvoll Yoga Nidra zu unterrichten. Während der ganzen Ausbildung wirst du von mir persönlich individuell begleitet.

Selber praktiziere ich seit vielen Jahren täglich Yoga Nidra und unterrichte Yoga Nidra in diversen Formen (Kurse, Workshops, Einzelstunden, Ausbildungen). Ich habe Staatswissenschaften und Betriebswirtschaft sowie Arbeits- und Organisationspsychologie studiert, bin Yogalehrerin und Autorin diverser Bücher, u.a. „Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung“ und „Chakra Yoga Nidra“ (Windpferd Verlag).

Das Konzept der online (Fern-) Ausbildung habe ich vor Jahren in Australien auf Englisch entwickelt und setze es seitdem weltweit um. Ich bin immer wieder berührt über die engen und intensiven Begegnungen mit den Teilnehmenden.

Ich freue mich sehr darauf, mein umfassendes Wissen und meine Erfahrungen mit dir zu teilen.

MODULE UND FEEDBACK

- Die Ausbildung besteht aus insgesamt 6 Modulen. Dies sind 6 umfassende PDF Dokumente mit praktischen und theoretischen Inhalten sowie Fragen und Reflexionsaufgaben. Dazu darfst du dich in 3 Bücher (siehe weiter unten) vertiefen und selbstverständlich regelmässig Yoga Nidra praktizieren.
- Das erste Modul erhältst du per Mail wenn du den Ausbildungsbeitrag bezahlt hast.
- Wenn du das Modul durchgearbeitet hast lässt du mir deine Antworten zukommen:
info@barbara-kuendig.ch
- Bitte schicke mir das Dokument als Word oder .pdf Format.
- Ich schicke dir dann mein Feedback und das nächste Modul per Mail.

Die 6 Module:

- 1. Erste Schritte: Einführung in Yoga Nidra**
Was ist Tiefenentspannung?, Grundlagen und Aufbau von Yoga Nidra, was braucht es, um Yoga Nidra KursleiterIN zu werden?
- 2. Spannende Theorie**
Die verschiedenen Techniken in Yoga Nidra, wie Yoga Nidra den Teilnehmenden erklären?
- 3. Es geht immer um Energie**
Raja und Tantra Yoga, Chakras und Nadis, Yoga Nidra II
- 4. Yoga Nidra und Gesundheit, Chakra Yoga Nidra**
Yoga Nidra und gesundheitliche Herausforderungen, individuelle Yoga Nidra Sitzungen durchführen, Chakra Yoga Nidra
- 5. Yoga Nidra, asanas und mantras, Yoga Nidra für Kinder**
Pawanamuktasana Serien; Yoga Nidra mit Asanas verbinden; Mantras, die mit Yoga Nidra praktiziert werden können; Yoga Nidra für Kinder
- 6. Und zum Schluss: Yoga Nidra unterrichten**
Kurse planen und durchführen

KOMPETENZNACHWEISE

- Alle Fragen und Reflexionsaufgaben der 6 Module beantworten und einreichen
- Regelmässig Yoga Nidra praktizieren und ein Yoga Nidra Tagebuch führen
- Individuelle Yoga Nidra Sitzung mit einer Person deiner Wahl (ausser aus deiner Familie) durchführen
- Yoga Nidra Kursausschreibung und Kursplanung erstellen und den Kurs durchführen

WAS GESCHIEHT WENN DIE KOMPETENZNACHWEISE NICHT GENÜGEN?

Falls deine Antworten zu den Fragen in den Modulen auf ungenügende Art beantwortet sind werde ich dich per Mail einladen, nochmals gewisse Dinge nachzulesen oder dir zu überlegen. Dann schickst du mir die erweiterten Antworten nochmals zu.

WAS IST IM KURSGELD ENTHALTEN?

- Alle Module im .pdf Format
- Feedback zu allen Modulen
- Begleitung während der ganzen Ausbildung persönlich durch mich
- Falls gewünscht eine halbstündige Skype (oder Telefon) Sitzung mit mir im Laufe der Ausbildung
- Zertifikat am Ende der Ausbildung

WIE LANGE DAUERT DIE AUSBILDUNG?

Es wird geraten, für die gesamte Ausbildung 4-6 Monate einzurechnen. Nach Bedarf kann die Ausbildung um bis zu 6 Monaten verlängert werden. Du entscheidest selbst wann du beginnst und wann du die Ausbildung abschließt.

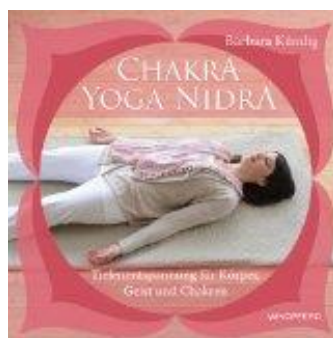
PFLICHLITERATUR

- Swami Satyananda Saraswati: Yoga Nidra (deutsch); AnandaVerlag; Neuauflage 2009.
ISBN 978-3-928831-25-3
am besten zu bestellen bei:
<http://www.yoga-anandaverlag.de/yoga-nidra-buch>
- Kündig, Barbara: Yoga Nidra – Die Perle der Tiefenentspannung (Buch mit CD); Windpferd; 2010.
ISBN 978-3-89385-637-4
- Kündig, Barbara: Chakra Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper, Geist und Chakren (Buch und CD); Windpferd; 2014.
ISBN 978-3-86410-081-9
- Kündig, Barbara: Yoga-Inspiration (Kartenset); Windpferd; 2011.
ISBN 978-3-89385-665-7

Fakultativ:

- Kündig, Barbara/Schluep, Barbara: Yoga Nidra für Kinder (Buch und CD); Windpferd; 2015.
ISBN 978-3-86410-098-7

Teilnehmende aus der Schweiz können meine Bücher auch direkt bei mir bestellen. Teilnehmende aus anderen Ländern können die Bücher einfach über den Buchhandel beziehen.



WELCHE VORAUSSETZUNGEN MUSS ICH MITBRINGEN?

Natürlich darfst du ab Anmeldung täglich Yoga Nidra praktizieren (wenn du dies nicht bereits tust). Du musst neugierig darauf sein, deine Erfahrungen und dein Wissen zu erweitern. Und bereit, dich vertieft und ernsthaft mit der Materie auseinanderzusetzen. Dies bedeutet, dass du vielleicht gewisse deiner Sichtweisen hinterfragen wirst und neue Erkenntnisse in dein Leben integrierst.

Du musst nicht Yogalehrer/in sein, um diese Ausbildung zu machen. Wenn du Yogalehrer/in bist, dann wird diese Ausbildung eine Bereicherung für dich und deine Teilnehmenden sein. Deine Sicht auf Yoga und deine Erfahrungen werden sich erweitern.

Falls du bereits andere Körpertechniken oder Entspannungsverfahren unterrichtest oder Therapeut/in bist, dann wird diese Ausbildung dein Repertoire bereichern.

Ich unterstütze dich gerne auf deinem Weg und in deinem persönlichen Weiterkommen.

Wenn es darum geht, Yoga Nidra zu erfahren und weiter zu geben ist jeder Moment der richtige.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

Für Teilnehmende aus der Schweiz:

Bitte überweise den Betrag von **CHF 1'320.00** auf folgendes Bankkonto:

IBAN CH10 0900 0000 8516 7665 0

BIC POFICHBEXXX, Swiss Post, PostFinance, CH-3030 Bern

Für Teilnehmende aus dem Ausland:

Du kannst den Betrag gerne via paypal oder Banküberweisung bezahlen.

Für eine Überweisung via paypal überweise bitte **EUR 1'290.00** und verwende die folgende E-Mail-Adresse: barbarakuendig@gmx.ch

Für eine Banküberweisung vergüte bitte **CHF 1'320.00 (die anfallenden Bankspesen zu deinen Lasten)**, auf folgendes Bankkonto:

IBAN CH10 0900 0000 8516 7665 0

BIC POFICHBEXXX, Swiss Post, PostFinance, CH-3030 Bern

(Bankspesen zu Lasten des Überweisenden). Beachte auch, dass dein Name und der Vermerk 'Yoga Nidra Ausbildung' auf dem Beleg erscheint.

Postadresse:

Barbara Kündig, Robinsonweg 41, 3006 Bern

Das Kursgeld ist vor Ausbildungsbeginn zu überweisen.

Kursanmeldung und Rücktrittsbedingungen

- Die Anmeldung gilt mit der Einzahlung des gesamten Betrages als definitiv und kann dann begonnen werden.
- Nach Beginn der Ausbildung ist eine Rückerstattung des Ausbildungsbeitrages nicht mehr möglich.

Versicherung

- Alle Versicherungen (Krankheit, Unfall, Haftpflicht, Annullation) sind Sache des Teilnehmers.

Ausfall der Kursleitung

- Bei Krankheit oder Unfall der Kursleitung behält sich die Kursleitung vor, Termine zu verschieben.



Om shanti, shanti, shanti