

# **Ausbildung Yoga Nidra Kursleiterin**

## **Intensivwoche**



**[www.yoga-nidra.ch](http://www.yoga-nidra.ch)**

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

Leitziele der Ausbildung:

Sie vertiefen Ihre Erfahrungen mit und Ihr Wissen über Yoga Nidra.  
Sie führen professionelle Yoga Nidra Kurse durch.

Ziele der Ausbildung:

- Sie leiten Yoga Nidra kompetent an.
- Sie begleiten Teilnehmende in deren Yoga Nidra Praxis.
- Sie führen Yoga Nidra Kurse in verschiedenen Umgebungen durch (privat, Yogaschulen, Firmen, Gesundheitszentren u.a.)
- Sie erstellen Ausschreibungen und Programme für verschiedene Formen der Kursdurchführung.

Inhalt:

Theorie von Yoga Nidra und Yoga Philosophie, Psychologie und Yoga Nidra, Einsatz von Yoga Nidra, Yoga Nidra lehren, Yoga Nidra für Kinder, Sprechtechnik, Kursplanung, Ausschreibung, Handouts, Umgang mit Teilnehmenden

Voraussetzungen:

- ✓ Vorbereitendes eigenes Praktizieren von Yoga Nidra
- ✓ Vorbereitende Lektüre „Yoga Nidra“ von Swami Satyananda und „Yoga Nidra – Die Perle der Tiefenentspannung“ von Barbara Kündig

Daten/Zeit:

Die Daten der Intensivwochen sind im Internet publiziert.

Da während der Woche intensiv gearbeitet wird ist eine vollständige Präsenz an allen Tagen erforderlich.

Eine spätere Anreise oder frühzeitige Abreise ist nicht möglich. Die Ausbildung beginnt am ersten Kurstag abends um 18 Uhr und endet am letzten Kurstag um ca. 15 Uhr.

Ort/Unterkunft:

<http://www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de/>

Kisslegg, D

Unterbringung im (EZ, DZ oder Mehrbettzimmer) mit Vollpension;  
gewünschte Zimmerkategorie bitte direkt im Hotel Sonnenstrahl buchen.

Abschluss:

Zertifikat „Kursleiterin Yoga Nidra“

#### Kompetenznachweise/Anforderungen:

- Vorbereitend: Lektüre und Praktizieren von Yoga Nidra
- Vollständige Teilnahme an allen Ausbildungsteilen
- anleiten einer Yoga Nidra Sequenz während der Ausbildung
- Erstellen Yoga Nidra Tagebuch
- Erstellen einer Ausschreibung und eines Kursprogrammes

#### Pflichtliteratur:

1. Swami Satyananda Saraswati: Yoga Nidra (deutsch);  
Ananda Verlag; Neuauflage 2009.  
ISBN 978-3-928831-25-3
2. Barbara Kündig: Yoga Nidra - Die Perle der Tiefenentspannung;  
Windpferd Verlag; 2010.  
ISBN 978-3-89385-637-4

#### Preis:

EUR 920

Der vollständige Kursbetrag ist vor der Intensivwoche zu bezahlen.

#### Kursleitung:

Barbara Kündig, dipl. Yogalehrerin, Erwachsenenbildnerin, Arbeits- und Organisationspsychologin, lic. rer. publ. HSG, Autorin der Bücher „Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung“ (Windpferd, 2010), „Chakra Yoga Nidra“ (Windpferd, 2014), „Yoga Nidra für Kinder“, Co-Autorin: Barbara Schlupe, (Windpferd, 2015)

#### Besonderes:

- Während der Intensivwoche gibt es die Möglichkeit für eine intuitive Beratung mit Barbara Kündig (1 Stunde, Euro 100). Bitte vorzeitig Termin vereinbaren.

Anmeldung: per Mail an [info@barbara-kuendig.ch](mailto:info@barbara-kuendig.ch)

#### Für weitere Informationen:

Barbara Kündig  
Robinsonweg 41  
3006 Bern  
Schweiz

[info@barbara-kuendig.ch](mailto:info@barbara-kuendig.ch)

+41 76 559 44 70

[www.yoga-nidra.ch](http://www.yoga-nidra.ch)

© Barbara Kündig

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Kursanmeldung und Rücktrittsbedingungen**

- Die Anmeldung zu dieser Ausbildung ist verbindlich. Der Ausbildungsplatz wird erst mit der Einzahlung des gesamten Betrages definitiv reserviert.
- Schriftliche Abmeldung bis 30 Tage vor Ausbildungsbeginn, der Ausbildungsbeitrag entfällt abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50.- EUR
- Schriftliche Abmeldung bis 15 Tage vor Ausbildungsbeginn, 50% des Ausbildungsbeitrages entfallen.
- Danach fallen 100% des Ausbildungsbeitrages an, die Ausbildungskosten werden auch bei unentschuldigtem Nichterscheinen geschuldet.
- Eine Rückerstattung des Ausbildungsbeitrages (pro rata) erfolgt nur bei Krankheit oder Unfall, gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses.
- Die Annullationsgebühren entfallen, wenn eine Ersatzteilnehmerin / ein Ersatzteilnehmer gefunden wird. In diesem Fall wird ausschliesslich eine Bearbeitungsgebühr von 50.- EUR erhoben.

### **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, einen Termin zu verschieben.