

•
LOVELYSITA

•
•

Hariḥ Om. Om-ity-etad-akṣaram-idaṁ sarvaṁ tasyopavyākhyānaṁ bhūtaṁ bhavad bhaviṣyad-iti sarvamomkāra eva. Yaccānyat trikālātītaṁ tad apy omkāra eva.

Hari Om. Das gesamte Universum ist das Silbenzeichen Om. Im Folgenden wird die Erläuterung von Om gegeben. Alles in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist wahrhaftig Om. Das, was jenseits von Zeit, Raum und Ursache liegt, ist ebenfalls Om.

Māṇḍūkya Upanishad, Shloka 1



Informationen zur

Yoga Nidra

80h -Ausbildung

„Wir sind hier, um von unserer Illusion der Getrenntheit aufzuwachen.“ *Thích*

Nhất Hạnh

Lasst uns auf die Reise und die Erfahrungen rund um Yoga Nidra miteinander intensivieren.

Aufbau der Ausbildung

Die Ausbildung setzt sich aus mehreren Elementen zusammen, um Praxis, Theorie und Verdauen in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen und eine gute Lernerfahrung zu ermöglichen:

Drei Präsenzwochenenden:

1. Wochenende am **30.11. & 01.12.2024** (falls du an dem Modul 1 (2023) bereits teilgenommen hast, wird dieses angerechnet)
2. Wochenende am **25. & 26.01.2025** (Modul 2)
3. Wochenende am **12./13.04.2025** (Modul 3)

Der Zeitrahmen an den Wochenenden gestaltet sich jeweils von 8:00 -17:00 Uhr. Ort ist jeweils das Lovelysita.

Die Veranstaltungen werden wir auch per Zoom übertragen. Präsenz ist jedoch der zu favorisierende Modus. 😊

Zwei Zoom- Sessions à 3h

1. 12.01.25 von 9-12h
2. 02.03.25 von 9-12h

In Summe ergeben sich inkl. in **Eigenverantwortung** zu erledigender Aufgaben und Praxis **80 UE**. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat von Lovelysita ab, mit dem Dir die Teilnahme an der 80h Yoga Nidra Ausbildung inkl. der detaillierten Ausbildungsinhalten bescheinigt werden.

Inhalte

Modul 1 gibt Dir einen ersten **Überblick zu Yoga Nidra**. Dies beinhaltet

- eine geschichtlich-philosophische Verortung,
- die wesentlichsten Schulen,
- einen psychologischen Einblick in die Wirkweise und
- das Kennenlernen der Methode.

All das integrieren wir längs intensiverer Erfahrungen durch das Üben von Yoga Nidra nach der Himalaya Tradition (Swami Rama). Dieses Modul ist auch ein Wahlmodul im Rahmen der Advanced Ausbildungen des Lovelysita; es steht aber auch anderen Interessierten offen.

Modul 2 setzt sich tiefer mit den **philosophischen Aspekten** des Yoga Nidra auseinander: Welche Hinweise gibt es in der Philosophie für die Entstehung und Entwicklung von Yoga Nidra? Wie zelebrierten die „alten Yogis“ dieses Wissen? Es erwartet Dich hier nicht nur

- eine genauere Auseinandersetzung mit den Mandukya Upanishaden,
- der Einbettung in die hinduistische Mythologie, sondern auch
- ein tieferer Einstieg durch Patanjali; natürlich nicht ohne gemeinsam
- einen zeitgenössischen Transfer ins Hier und Jetzt zu schaffen.

Ferner vertiefen wir unsere Praxis, diesmal nach der Bihar School of Yoga, lernen neue Methodiken kennen oder alte im neuen Gewand, so dass auch hier das Üben von Yoga Nidra nicht zu kurz kommt.

Modul 3 hat seinen **Schwerpunkt auf der Psychologie**. Wir gehen genauer auf

- die diversen Wirkmechanismen und Wirkungen ein, die die moderne Psychologie bereits erforscht hat, bzw. im Begriff ist, dies gerade zu tun, auch
- die Einbettung in yogatherapeutische sowie psychotherapeutische Kontexte werden wir uns erarbeiten.

Und auch hier wird die Praxis nicht zu kurz kommen und wir vertiefen die beiden Ansätze nach Swami Rama und Swami Satyananda Saraswati. Abschluss bildet ein kurzer Blick in den Spiegel, d.h. Du gehst in die Selbstreflektion der erlebten Inhalte und wir werden anschließend gemeinsam in eine Revision aller Module gehen. Um den begangenen Weg zu zelebrieren, schließen wir mit einer Zeremonie.

Die beiden **Zoom Sessions** zwischen Modul 1 und 2 sowie zwischen Modul 2 und 3 dienen

- der Vertiefung/Probierens des eigenen Anleitens inkl. Feedback,
- der Diskussion gemachter Erfahrungen und
- des Zusammenkommens mit den Menschen, mit denen Du gerade einen ähnlichen Weg gehst.

Lerngruppen

Wir werden ab April kleine Lerngruppen bilden. Hier könnt Ihr Euch zu den gemachten Erfahrungen austauschen, Euch probieren, gemeinsam im geschützten Rahmen Üben, Fragen vorbereiten für die Präsenz- und Zoom Sessions... Die Empfehlung ist, während der Ausbildung mindestens alle zwei Wochen einen Termin miteinander zu vereinbaren und auch einzuhalten.

Literatur

Für diese Ausbildungsreihe werden wir mit folgenden Büchern arbeiten:

Rama, S. (2019). *Die Essenz des Seins: Mandukya-Upanishad*. Agni.

Satyananda, S. (2009). *Yoga Nidra* (4. Aufl.). Yoga Publ. Trust.

Kosten

Die 80h Ausbildung kostet als Gesamtpaket 1180 € und ist auch nur als solches buchbar.

Wenn Du Modul 1 schon wahrgenommen hast, dann wird Dir dieses selbstverständlich auf den Ausbildungspreis angerechnet.

Dies inkludiert keine etwaigen notwendigen Unterkunftskosten, Verpflegung oder Literatur.

Fragen oder Anmelden?

Bitte schreibt an ausbildung@lovelysita.com

Herzlichst

Euer Lovelysita Team