



# Satyananda Yoga Nidra® Ausbildung

vier Wochenendseminare in Magdeburg  
mit Prüfung und Zertifikat

Satyananda Yoga Nidra® ist eine systematische, wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik tantrischen Ursprungs, die von Swami Satyananda Saraswati entwickelt wurde und als eine der wichtigsten Übungen der Satyananda Yoga – Bihar Yoga Tradition gilt.

Die Ausbildung ist besonders geeignet für Yoga Lehrer, Yoga Interessierte und für Menschen, die im weitesten Sinne im Gesundheits- und Sozialwesen engagiert sind, da Yoga Nidra in vielen Arbeitsfeldern und Lebensbereichen sehr einfach und wirkungsvoll angewendet werden kann. Die Ausbildung gibt fundierte Einblicke in die Hintergründe und Potenziale der Übung und zielt darauf ab, Satyananda Yoga Nidra® zu erlernen, zu vertiefen und kompetent anleiten zu können.

**Satyananda Yoga Nidra®** ist ein eingetragenes Warenzeichen der IYFM (International Yoga Fellowship Movement), mit Genehmigung verwendet.



## Termine der Satyananda Yoga Nidra® Ausbildung 2023

Vier Wochenendseminare über einen Zeitraum von neun Monaten:

- 24.-26. März 2023
- 23.-25. Juni 2023
- 15.-17. September
- 10.-12. November 2023

### Zeitlicher Ablauf der Wochenendseminare:

Freitags: 19.00 - 21.00 Uhr

Samstags: 08.30 - 12.30 Uhr, 14.30 - 18.00 Uhr

Sonntags: 08.30 - 12.30 Uhr

**Preis:** 980,00 € plus 200,00 € für Prüfung und Zertifikat

Der Preis beinhaltet:

- 🕒 Vier Wochenendseminare (inkl. Tee und Snacks)
- 🕒 Umfangreiche Kursunterlagen
- 🕒 Fernbetreuung während des Heimstudiums zwischen den Wochenendseminaren nach Bedarf

Nicht inbegriffen sind das Buch *Yoga Nidra*, sowie die Übungs-CDs. Sie können während des ersten Wochenendseminars vor Ort erworben werden. Die Bücher sind auch im Ananda Verlag ([www.ananda-verlag.de](http://www.ananda-verlag.de)) erhältlich.

### Veranstaltungsort:

Yogaschule Bosrup; Martinstraße 13; 39104 Magdeburg; [www.yogaschule-magdeburg.de](http://www.yogaschule-magdeburg.de)

### Anmeldung:

Swami Marutdeva: [swami.marutdeva@satyam-yoga.org](mailto:swami.marutdeva@satyam-yoga.org) ph. (+49)4344-412087

Mantra Dhyanam: [info@yogaschule-magdeburg.de](mailto:info@yogaschule-magdeburg.de) ph. (+49)391-4022262



## **Weitere Informationen zur Yoga Nidra® Ausbildung:**

### **Kursunterlagen:**

Zu jedem Wochenendseminar erhalten die Teilnehmenden ein umfangreiches Ausbildungs-Manual. Die Manuals dienen als Leitfaden für die Vertiefung in die theoretischen und praktischen Aspekte der Ausbildung.

**Literaturstudium:** ca. 2-3 Stunden pro Monat

*Yoga Nidra* von Swami Satyananda, ISBN 3-928831-25-9

### **Praktisches Studium:**

Über 9 Monate wird Yoga Nidra regelmäßig zu Hause geübt (4x pro Woche ca. 30 Min.). Die eigene Erfahrung ist die wichtigste Grundlage für das spätere Anleiten.

### **Unterrichtsmethodik:**

Die Techniken werden theoretisch in Form von Vorträgen vorgestellt und praktisch durchgeführt. Begleitete Gruppenarbeiten bilden den Rahmen, in dem das Anleiten geübt und reflektiert wird. Das Lernen und Sammeln von wichtigen Erfahrungen und die Entwicklung der Fähigkeit, Yoga Nidra kompetent anzuleiten, wird dadurch gefördert.

### **Prüfung:**

Die schriftliche Prüfung erfolgt während des letzten Wochenendseminars. Die Praktische Prüfung (Anleitung von Yoga Nidra I) ist spätestens 4 Wochen vor dem letzten Wochenendseminar als Aufnahme (mp3) einzureichen.

### **Yogisches Gesamtkonzept:**

Die Wochenendseminare werden ergänzt, belebt und ausgeglichen durch praktische Elemente von Satyananda Yoga®, um den Teilnehmenden eine ganzheitliche Erfahrung der Lehren der Bihar Yoga Tradition zu ermöglichen.



### **Anwendung von Yoga Nidra:**

Yoga Nidra ist eine sehr wirksame Methode zur ganzheitlichen Entspannung, Stressbewältigung, Regeneration und Vorbeugung psychosomatischer Erkrankungen. Die Übung fördert körperliche und psychoenergetische Heilungsprozesse und kann ergänzend zu fast allen Therapien und Heilmethoden eingesetzt werden. Zudem fördert sie Konzentration und Lernfähigkeit und kann somit von Lernenden in sämtlichen Bereichen genutzt werden, um effektiver und gelassener zu lernen.

**Yoga Nidra ist eine besondere Art der Geistesschulung**, in der sich durch die regelmäßige Übung eines systematisch entwickelten Entspannungszustandes die menschliche Wahrnehmung in Bewusstseinsbereiche ausdehnt, die dem Wachbewusstsein normalerweise verschlossen sind. Das führt zu einer Reihe von positiven Prozessen:

Im physischen Körper entfalten sich viele heilsame und harmonisierende Wirkungen, die während tiefer körperlicher Entspannung auf natürliche Weise geschehen.

Auf psychoenergetischen Ebenen kommt es zu Reinigungs- und Klärungsprozessen. Dies ermöglicht die Entwicklung und Entfaltung freiwerdender persönlicher Potenziale.

### **Satyananda Yoga Nidra® Ausbildung in Deutschland**

Seit 1998 hat Swami Prakashananda Saraswati (Sannyasin von Swami Satyananda und Begründerin des Ananda Verlags) diese Ausbildung in Deutschland regelmäßig durchgeführt und dadurch zahlreichen Yoga LehrerInnen und Übenden ermöglicht, die ursprüngliche Yoga Nidra Übung zu erlernen und kompetent anzuwenden.

Nach der letzten Ausbildung 2015 hat sie die Ausbildungsleitung an Sannyasin Mantra Dhyanam und Swami Marutdeva übergeben, die seit 2017 die Satyananda Yoga Nidra Ausbildung in Deutschland geben.



## **Sannyasin Mantra Dhyanam** (Gisela Bosrup)



Ihr Anliegen als Yoga Lehrerin ist es, in den Yoga Stunden Klarheit, Präsenz und Achtsamkeit in Ruhe und liebevoller Weise zu vermitteln.

Seit ihrer Begegnung mit Selvarajan Yesudian 1979 ist sie Sadhak (Übende) auf dem Yoga Weg.

1990 begegnete sie Swami Prakashananda Saraswati, die sie zur Satyananda Yoga Lehrerin ausbildete.

Seit 2000 findet ihr Yoga Unterricht in der eigenen Yoga Schule Bosrup in Magdeburg und bei auswärtigen Seminaren statt.

Ashtanga Yoga (inspiriert von Esh Loh, Ron Steiner, Annette Hartwig und Grisha Steffin) ergänzt den eigenen Yoga Weg und ihren Stundenplan an der Yoga Schule.

## **Swami Marutdeva** (Christian Götttsch)

Swami Marutdeva hat Satyananda Yoga® in jungen Jahren durch intensives Sadhana in Neuseeland von der Pike auf erlernt und erfahren.

Er wurde in der Satyananda Yoga Akademie (Australien) und in der Yoga Universität Bihar Yoga Bharati in Indien zum zert. Dipl. Satyananda Yoga Lehrer ausgebildet.

Er lebte 3 Jahre in der Gegenwart seiner Yoga Meister Swami Satyananda Saraswati und Swami Niranananda Saraswati in der Bihar Yoga Tradition in Indien.

Seine Inspiration ist es, die Satyananda Yoga Lehren so rein und ursprünglich wie möglich zu vermitteln, um Interessierten eine Quelle tiefen Wissens und kraftvoller Werkzeuge zu zeigen, von der sie schöpfen können.

