

## Yoga Nidra – Tiefenentspannung für innere Ruhe und Klarheit



Nives Kostovic

### Seminar:

Yoga Nidra

### Seminarleiter:

Nives Kostovic

### Termin:

29.10.2010

20.11.2010

### Seminargebühr:

€ 250,00 zzgl. MwSt.

### Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,  
Tagungsgetränke, Mittagessen)

### Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel, Weis-  
kopffstraße 16/17, 12459 Berlin

### Anmeldeschluss:

15.10.2010

05.11.2010

### 1-Tages-Seminar

Yoga Nidra ist eine systematische und wissenschaftlich fundierte Technik zur Tiefenentspannung. Sie lässt sich erklären als ein spezifischer Bewusstseinszustand auf der Grenzlinie zwischen äußerer und innerer Welt – man ist nicht ganz wach, aber auch nicht in tiefem Schlaf. In der Psychologie wird das als „hypnagogischer oder Alpha-Zustand“ bezeichnet. Man kann ihn kurz vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen erfahren. Bei Yoga Nidra lernen Sie, diese Zeiten systematisch auszuweiten, von wenigen Sekunden auf 15 Minuten, 30 Minuten und länger.

### Inhalte

- Was ist Yoga Nidra?
- der klassische Yoga-Weg – Shavasana
- Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper
- Gegensatzpaare
- Wachen, Träumen, Schlafen und Yoga Nidra
- Bewusstseins Ebenen
- Yoga Nidra für den Alltag
- Sankalpa
- der hypnagogische Zustand

### Ziel

Im „Alpha-Zustand“ des Yoga Nidra wird der Geist ohne jede Anstrengung von allem Ballast befreit. Dazu zählen: Ängste, Depressionen, tief sitzende Komplexe, Phobien, Neurosen, ungewollte Konditionierungen, Abhängigkeiten und mehr.

### Benefit/Nutzen

Durch Yoga Nidra finden Sie zu körperlicher Ruhe, emotionalem Frieden, mentaler Klarheit. Ihr kreatives Potenzial blüht auf, Sie empfinden tiefes Einssein mit Ihrer inneren Persönlichkeit und der Kraft und Kreativität Ihres Geistes. Nach dem Seminar können Sie mit Hilfe einer CD regelmäßig zu Hause üben.