

# YOGA Nidra Tiefenentspannung Weiterbildungszertifikat 2021

.....  
EVA THÜLER  
.....

hat erfolgreich an der Weiterbildung am 23./24. Oktober 2021 mit folgenden Themenschwerpunkten teilgenommen:

- Entstehung von Yoga Nidra
- Einordnung in das philosoph. System des Yoga
- Körperliche, psychologische & spirituelle Wirkungen
- Systematischer Ablauf & Phasen
- Sankalpa (Vorsatz) mithilfe Svadhyaya (Eigenstudium)
- Spannungsfelder & mentale Schlacken
- Gehirnfrequenzen & Bewusstseinszustände
- Burnout Syndrom, Stresskreislauf
- Einsatz von Klänge, Töne & Musik
- Stimmführung, Sprache
- Praxis: Asana & Vinyasa Yoga, Yoga Nidra: Gefühle, Dharanas, Visualisierung, „Kreativität-Wundergarten“, „Frage an die weise Person“

Kursleitung & Organisation



Claudia Eva Reinig

25. Oktober 2021