



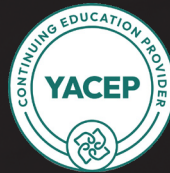
KAVAALYA

Syllabus

YOGALEHRER-AUSBILDUNG YOGA NIDRA

Für jedes Alter und jede körperliche Verfassung geeignet

Beinhaltet Meditationstechniken





Willkommen

Dies ist ein außergewöhnlicher Kurs, denn Yoga Nidra ist eine außergewöhnliche Technik, die durch ihre Einfachheit und ihre transformative Kraft besticht.

Einige der Veränderungen, die sie hervorruft, sind nach den ersten Übungen leicht wahrzunehmen, wie z. B. ein intensives Gefühl der Entspannung, das auf die Freisetzung von Serotonin zurückzuführen ist.

Andere Veränderungen sind nicht so offensichtlich, haben aber einen entscheidenden Einfluss auf unsere Lebenserfahrung.

Das harmonische Zusammenspiel der Gehirnhälften, das durch Yoga-Nidra erreicht wird, führt dazu, dass wir die reaktiven (ineffektiven) Reaktionen auf stressige Alltagssituationen durch bewusstere ersetzen, die Lösungen bieten und uns helfen, solide persönliche Beziehungen aufzubauen und unsere Ziele zu erreichen.

Und das mit einer Technik, die nur 20 bis 30 Minuten pro Tag in Anspruch nimmt und für jeden geeignet ist. Ihr müsst euch nur hinlegen und den Anweisungen folgen.

Diese Einfachheit und Wirksamkeit ist der Grund, warum sie von Menschen, die unter Stress und Angst leiden, so geschätzt wird, und auch von denen, die Schwierigkeiten haben, von Meditation oder Achtsamkeitspraktiken zu profitieren.

Ich hoffe, wir sehen uns bald in den Live-Kursen.

Prashant Pandey

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Pandey', with a horizontal line underneath.



Wichtiger Hinweis:

Mittlerweile umfasst das Programm auch die Meditationstechnik Hridayakasha Dharana.

Ziel ist es, dem Praktiker dabei zu helfen, seine Konzentrationsfähigkeit weiter zu entwickeln.

Die Kombination des Yoga Nidra-Prozesses, der Stress und tiefe Ängste abbaut, mit der Fähigkeit, den Geist dieser Meditationstechnik zu fokussieren und zu beruhigen, führt zu großer Entspannung und stabilem Wohlbefinden, das zunehmend widerstandsfähiger gegenüber Stress im Alltag ist.

Die verschiedenen Phasen dieser Technik werden in Live-Kursen nach der Yoga-Nidra-Praxis vermittelt.

Über den Kurs

Dieses Programm wurde auf der Grundlage des Sistema Kavaalya entwickelt, ein einzigartiges und exklusives Konzept unserer Schule, das entstanden ist, um die Vorteile des jahrtausendealten Yoga allen zugänglich zu machen.

Das Sistema Kavaalya basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die die ursprüngliche Yogapraxis unterstützen, aufgrund ihrer physiologischen, neurologischen und psychologischen Vorteile, die sich in jedem unserer Ausbildungsprogramme widerspiegeln.

Ein Lehrer, der im Sistema Kavaalya ausgebildet wurde, vermittelt Kohärenz und projiziert die Lehre als ein tragendes Konzept für das Lernen und die Praxis von Yoga.

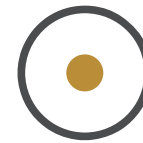
Diese Arbeitsweise macht uns Jahr für Jahr zu einer Referenzschule für Tausende von Schülern weltweit.



Für alle Altersgruppen und körperlichen Verfassungen geeignet.



Die Live-Kurse werden aufgezeichnet, damit du sie ansehen kannst, wann immer du möchtest.



Mache es in deinem eigenen Tempo von überall aus.



Alle Kurse sind in deiner Sprache verfügbar.



Der Meister

Prashant Pandey ist ein herausragender Yogalehrer mit 25 Jahren Erfahrung. Er verbrachte ein Jahrzehnt tief in den yogischen Lebensstil eingetaucht an der renommierten Bihar School of Yoga in Indien, wo er sein Wissen und Verständnis dieser transformierenden Technik vertiefte. Seine Beherrschung erlaubt es ihm, die Studierenden in der authentischen Yoga Nidra-Praxis anzuleiten, wodurch sie Zustände tiefer Entspannung, innerer Heilung und Selbsterkenntnis erreichen.



Struktur des Programms

Zunächst ist es wichtig zu sagen, dass dies ein sehr praktischer Kurs ist,
einfach weil Yoga Nidra eine sehr praktische Technik ist.

Es gibt keine yogische Philosophie. Sie würde nichts beitragen.

Das Programm ist wie folgt organisiert:

1. Einführungslektionen
2. Live-Unterricht
3. Praxisstufen
4. Lehrmodul



1. Einführender Unterricht

- **“Die Kunst der Entspannung”**. Hier erforscht Prashant den Ursprung der Technik und wo ihre transformative Kraft liegt.
- **”Leitlinien”**. Dies ist ein Leitfaden für die Struktur der praktischen Kurse und wie man sie zu 100% nutzen kann.
- **”Grundlegende Asanas”**. Man lernt, eine Reihe von Übungen auszuführen, die dazu beitragen, die Energie des Organismus zu stimulieren und die Wirkung der Übungen zu verstärken. Sie sind optional, aber es wird empfohlen, sie zu machen, wenn Yoga Nidra früh am Morgen gemacht wird.
- **”Shavasana”**. Dies ist die Grundhaltung im Yoga Nidra. Wenn Sie die Anweisungen des Lehrers auf jeder Stufe befolgen, sollten Sie diese Haltung einnehmen, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

2. Live-Unterricht

Die Anwesenheit und Anleitung des Lehrers ist sehr wichtig, besonders in den ersten Wochen. Sich begleitet zu fühlen ist der Schlüssel, um die Praxis zu festigen und alle ihre Vorteile zu nutzen.

Aus diesem Grund gibt es neben der Eröffnungssitzung des Kurses auch Gruppensitzungen, in denen man Fragen stellen und mit dem Lehrer üben kann.

Zusätzlich gibt es ein internes Formular, um Fragen zur Praxis oder zum Ablauf des Kurses zu beantworten.

3. Unterrichtsstufen

Jede Stufe ist eine Klasse, in der sich der Übende hinlegt und der Lehrer ihn durch die Yoga-Nidra-Übung führt, der auf diese Weise strukturiert ist:

- Vorbereitung
- Entspannung des Körpers
- Veränderung des Bewusstseins
- Atembeobachtung
- Abschlussprozess

Nach und nach werden neue Elemente eingeführt, um den Entspannungsprozess zu vertiefen. Diese neuen Elemente werden im Folgenden detailliert beschrieben und in Gruppen von 9 Stufen unterteilt:

Stufen 1–9

- **Beobachtung der natürlichen Atmung** in 4 Körperteilen.
- **Einführung von Sankalpa.** Es ist ein Wort aus dem Sanskrit, das mit Entschluss oder Absicht übersetzt werden kann. Es ist eine sehr wichtige Phase von Yoga Nidra und eine kraftvolle Methode, um die Persönlichkeit zu formen und unser Leben neu auszurichten. Wenn du weißt, was du im Leben erreichen willst, kann Sankalpa der Schöpfer deines Schicksals sein. Aber zuerst musst du dir über die Richtung klar werden, die du einschlagen willst.
- **Natürliche Atemzählung (11-1).** Dieses Element hilft uns, während der Yoga-Nidra-Übung in der Gegenwart zu bleiben.
- **Visualisierung von Bildern.** Diese Technik hilft, die gespeicherten Inhalte des Unterbewusstseins zu erschließen, die sich normalerweise nur im Traum manifestieren.
- **Verlängerung des Atemcountdowns von 27 auf 1.** Ziel ist es, die Konzentration zu vertiefen, um noch bewusster den Atem zu beobachten.
- **Gegensätzliche Empfindungen von Schwere/Leichtigkeit und Schmerz/Glück.** Das Erleben entgegengesetzter Empfindungen trägt zur Verbesserung des homöostatischen Gleichgewichts bei und entwickelt es sogar weiter, indem es normalerweise unbewusste Funktionen in das Bewusstsein rückt. Auf diese Weise verwandelt Yoga Nidra schrittweise die gesamte Erfahrung des sinnlichen Lebens im physischen Körper. Der Praktizierende verbessert die Fähigkeit, in extremen Situationen eine Haltung des einfachen Zeuge-Seins zu entwickeln.

Stufen 10-18

(Es werden tiefere Ebenen des Unterbewusstseins erreicht. Größere Entspannung.)

- Das Atemmuster ändert sich völlig. Die natürliche Atmung wird nicht mehr wahrgenommen, der Fokus liegt nun auf dem Atem und den psychischen Abläufen.
- Gegensätzliche Gefühle werden als Ganzes erlebt, nicht einzeln wie in den vorherigen Stufen.
- Es wird das umgekehrte Zählen des psychischen Atems eingeführt, das sich mit dem Aufsteigen in den Stufen vertieft.
- Es werden auch thematische Visualisierungen eingeführt, die helfen, den Geist von tiefsitzenden negativen Eindrücken im Unterbewusstsein zu befreien. Darüber hinaus wird die Kreativität des Geistes entwickelt.
- Der Prozess der Körperwahrnehmung wird durch die schrittweise Einführung subtilerer Aspekte gefördert: **Körperbewusstsein > Boden-/Körperbewusstsein > Erweitertes Boden-/Körperbewusstsein > Bewusstsein der Haut.**
- Hinzu kommt die Meditationspraxis *Antar Mouna*, was “innere Stille” bedeutet. Es ist eine der effektivsten Techniken, um den Zustand von “Pratyahara” (fünfte Stufe des Raja Yoga, was soviel bedeutet wie: Zurückziehen des Geistes) zu erreichen.
- Sie führt in die Wahrnehmung des inneren Raums hinter der Stirn ein, der “Chidakasha” genannt wird.

Stufen 19-27

- Hinzu kommt die Technik der Wechselatmung Nadi Shodhana (mental), die Stufe für Stufe vertieft wird. Sehr wirksam bei der Herstellung von innerem Gleichgewicht und Harmonie.
- Die Antar-Mouna-Meditation der Stufe 2, die auf der Beobachtung spontaner Gedanken beruht, wird integriert. Die Zeit des Zeuge-Seins wird verlängert, um die Fähigkeit der Disidentifikation zu erreichen.
- Das Bewusstsein für alle gegensätzlichen Empfindungen wird wieder eingeführt.
- Auch die Atmung wird in drei Stufen beobachtet:
 1. Wechsel-Nasenatmung (Nadi shodhana), indem die Aufmerksamkeit zwischen die Augenbrauen gebracht wird.
 2. Schaffung eines inneren Dreiecks bei der Ausführung von Nadi shodhana.
 3. Visualisierung von Lichtblitzen im Atem in Form von Prana (Energie).

- Es werden neue und leistungsfähigere thematische Visualisierungen eingeführt, die zu einem höheren Grad an Selbsterkenntnis führen
 1. Der Praktizierende betrachtet seinen eigenen Körper in einem Spiegel, um die Erfahrung zu vertiefen, vom Körper getrennt zu sein.
 2. Der “Prana-Körper” (Energiekörper) und die innere Lebenskraft werden erfahren.
 3. Erfahrung mit Schwebезuständen.
 4. Chakra-Bewusstsein, das den Praktizierenden zur Entdeckung der psychischen Knotenpunkte führt (Stufe 27).





4. Lehrmodul

Während dieser Sitzungen hast du die Gelegenheit, Yoga Nidra mit anderen Yogatechniken zu integrieren, in Anwesenheit des Meisters zu üben, um das während des Kurses Gelernte zu festigen und die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um es effektiv weiterzugeben.

Das Programm beinhaltet auch eine Wissensbewertung, um das Zertifikat als Yoga-Nidra-Lehrer zu erhalten.

Yoga Nidra für besondere Zielgruppen

Es stimmt, dass Yoga Nidra für alle geeignet ist, aber für bestimmte Gruppen von Menschen kann die Praxis angepasst werden, um ihre Wirkung auf das Wohlbefinden zu maximieren.

Daher ist es notwendig, dass Praktizierende und Lehrer von Yoga Nidra die relevanten Übungsabläufe kennen und sie je nach Gruppe angemessen anwenden.

Das Verständnis der Struktur und Anwendung dieser speziellen Praktiken ist einer der grundlegenden Aspekte dieses Kurses.

Yoga-Nidra-Praktiken sind für die folgenden Gruppen ausgelegt:

- Yoga Nidra für Kinder
- Yoga Nidra während der Schwangerschaft
- Yoga Nidra für Sportler
- Yoga Nidra für ältere Menschen
- Yoga Nidra zur Bewältigung von Depressionen
- Yoga Nidra zur Kontrolle von Bluthochdruck
- Yoga Nidra zur Kontrolle von Diabetes



Zeitplan

Kursbeginn

Samstag

Live-Unterricht

Freitags von 16:30 bis 18:00 Uhr, beginnend am Freitag nach Kursstart.

Lehrmodul

7 zusätzliche Sitzungen, die etwa 60 Tage nach Kursbeginn starten.

Beinhaltet eine praktische Prüfung zum Erhalt des Zertifikats, die an einem Wochenende stattfindet.

ZERTIFIKAT

DER ABSCHLUSS

Dies bestätigt, dass:

STUDENTENNAME

erfolgreich abgeschlossen hat

Yoga Nidra Lehrer-Ausbildungskurs

60 Stunden

Dieses Programm umfasst alle Stufen (27) der Technik.
Zudem ein Yoga Nidra Lehrermodul.



Issued : 22-07-2023



Prashant Pandey
Lead Teacher

Certificate ID. 2023-12429

Kavaalya ist eine von Yoga Alliance zertifizierte Schule, daher ermöglicht dieser Kurs den Yogalehrern, ihre Ausbildungsstunden bei der YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider) zu registrieren.



Vielen Dank für dein Interesse

Kurszugang

