



AUSBILDUNG YOGA NIDRA & ENTSPANNUNGS LEHRER/IN

Meditieren, Entspannen, Stress abbauen



Nach dieser Ausbildung kennst du...

- ... hochwirksame Methoden für mehr inneren Frieden, Stabilität und Ausgeglichenheit im Alltag
- ... deine persönliche regelmäßige Entspannungspraxis
- ... Möglichkeiten mit Gruppen und Einzelpersonen Entspannungen anzuleiten

Die ganzheitliche zert. Ausbildung für Interessierte!

Start: 04.04.2025, ONLINE via Zoom

Leitung: Dr. Martina Esberger-Chowdhury

Umfang & Kosten: 50 Stunden in 3 Wochenenden - € 690,-

Du erhältst ein ausführliches Skriptum zur Ausbildung.



M MINDFULNESS
MARTINA ESBERGER

Inhalte



- Yoga, Meditation und Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR)
- Schwerpunkt: Methoden aus dem mentalen Training und Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis
- Yoga in den Tantras - Yantras, Mantras, Mudras, Mandalas
- Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen



weitere Infos & Anmeldung : [www.yogaakademieaustria.com/
ausbildungen/yoga-nidra-entspannungs-lehrer-in](http://www.yogaakademieaustria.com/ausbildungen/yoga-nidra-entspannungs-lehrer-in)