



Info-Blatt

Ausbildung

„Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in“



INHALT

-
1. Allgemeines
 2. Zielgruppe und Voraussetzungen
 3. Ausbildungsziel
 4. Lehrplan
 5. Methodik und Dokumentation
 6. Abschluss
 7. Ausbildungsleitung
 8. Rahmendaten
 9. Kosten und Förderungen
 10. Orte und Termine
 11. Mehr Information
 12. Feedbacks zur Ausbildung
-



1. Allgemeines

[Meditieren](#), [Entspannen](#), [Stress abbauen](#) – Erlerne jetzt die wichtigsten und einfachsten Methoden für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. Für dich und für deine Teilnehmer. 3 Wochenenden mit Prüfung und Zertifikat.

In dieser [Ausbildung](#) lernst du deine persönliche regelmäßige Entspannungspraxis aufzubauen; wie du damit online, in einem Yogastudio, mit Unternehmen oder mit Einzelpersonen arbeiten kannst und was nötig ist, damit die Übungen auch tatsächlich ihre volle Wirkung entfalten.

Den Schwerpunkt in der Ausbildung bilden Methoden aus dem mentalen Training und [Yoga Nidra](#). Du kannst dir damit ein neues Energiefeld schaffen und alte Muster und Prägungen überwinden.

Die [Ausbildung zum/zur Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in](#) ist ein wunderbarer Weg zu persönlichem, spirituellem und beruflichem Wachstum.

2. Zielgruppe und Voraussetzungen

Zielgruppe

[Diese Ausbildung](#) wendet sich an alle Personen, die

- ihr Wissen und ihre Erfahrung im Bereich geistiger und meditativer Techniken vertiefen wollen;
- die uralte Technik des [Yoga-Nidra](#) für ihre eigene persönlich-spirituelle Entwicklung erschließen wollen;
- Yoga Nidra und Entspannungstechniken in speziellen Kursen an andere Menschen weitergeben wollen;
- im Rahmen ihres Berufes (z.B. als Personal Trainer, Coach, Seminarleiterin) Entspann-

ungstechniken und Yoga Nidra einsetzen wollen.

- Und schließlich ist diese Ausbildung auch als Weiterbildung für Yogalehrende geeignet, die ihr Angebot um den Bereich „Yoga Nidra und Entspannungstechniken“ erweitern wollen.

Voraussetzungen

Die Teilnahme an dieser Ausbildung ist für alle ernsthaft Interessierte möglich; Vorerfahrungen in Yoga und Meditation sind von Vorteil.



3. Ausbildungsziele und Lernergebnisse

Das Hauptziel dieser [Ausbildung](#) ist es zum einen, einen tiefen Zugang zu der uralten Technik des [Yoga Nidra](#) zu gewinnen und zu praktizieren, zum anderen, das für das Weitergeben des Yoga Nidra in Kursen und Einzelarbeit erforderliche technische und pädagogische Grundwissen zu erwerben.

Neben dem Yoga Nidra liegt ein wesentlicher Fokus in dieser Ausbildung auf Verständnis, Praxis und Lehren der yogischen Techniken der Tiefenentspannung sowie der westlichen Entspannungsmethoden aus dem mentalen Training. Abgrenzung zu anderen Methoden wie zB Hypnose werden erläutert.

Am Ende dieser Ausbildung wirst du -

- ein fundiertes Verständnis und Wissen über die Techniken des Yoga Nidra gewonnen haben;
- die verschiedenen Techniken des Yoga Nidra und der yogischen Tiefenentspannung in Theorie und Praxis kennengelernt haben;
- die Techniken des Yoga Nidra kompetent und einfühlsam an andere Menschen weitergeben und sie in diesen Übungen anleiten können.

4. Lehrplan

Das folgende Curriculum der [Ausbildung „Lehrer/in für Yoga Nidra und Entspannung“](#) umfasst alle theoretischen und praktischen Aspekte einer professionellen und kompetenten Unterrichtspraxis. Die bei den einzelnen Ausbildungsfeldern angegebenen Stunden-Anzahlen sind die Gesamt-Ausbildungsstunden (je 60 min), also die Summe aus den Unterrichts- und Praxisstunden in den Ausbildungseinheiten und der eigenen Unterrichtspraxis und den Hausarbeiten. Die reine Unterrichtszeit beträgt insgesamt 42 Stunden.

Bereich	Stunden	Inhalte
Geistige Grundlagen	30	- Yoga Nidra , Raja Yoga und Yoga Philosophie - Denken und Fühlen – ein Wunder der Natur - Innere Bilder & Visualisierung als Erfolgsfaktor - Yoga in den Tantras - Yantras, Mantras , Mudras, Mandalas
Unterrichtstechniken	15	Anleiten von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen im Training und Coaching Methodik, Didaktik und Gruppenleitung
Ergänzungen	5	Grundlagen von weiteren Entspannungsmethoden und Abgrenzung zu Yoga und Meditation: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
Gesamt	50	



5. Methodik und Dokumentation

Der Prozess des Vermittelns von Wissen, Erkennen und Erfahren des [Yoga Nidra](#) beruht auf dem sinnvollen Üben und Anwenden sowie Kombinieren der einzelnen im folgenden beschriebenen Elemente. Die Teilnehmer erhalten über verschiedene erprobte Lernmethoden die Möglichkeit, sich innerhalb ihrer individuellen Möglichkeiten zu entfalten. Die folgenden Ausbildungs-Elemente werden durch das Einbinden von Studien- und Praxiszeiten außerhalb der formellen Ausbildungseinheiten ergänzt und unterstützt.

5.1 Theorie und Psychologie

Vortrag und Diskussion zu den geistigen, philosophischen und psychologischen Aspekten von Yoga Nidra und geistiger Tiefenentspannung.

5.2 Übungspraxis

In dieser Ausbildung ergibt sich eine enge Verbindung zwischen dem Kennenlernen der verschiedenen Yoga Nidra- und Entspannungstechniken und dem Praktizieren dieser Techniken von selbst – die eigene Übungspraxis und -Erfahrung ist die Grundlage für das erfolgreiche und authentische Weitergeben des Yoga Nidra.

5.3 Didaktik und Pädagogik

Methoden und Techniken, die zu Hinführung und Praxis des [Yoga Nidra](#) und der yogischen Tiefenentspannung eingesetzt werden. Aufbau einer Kurs-Stunde und eines Kurses „Yoga Nidra und Tiefen-Entspannung“.

Herausarbeiten der möglichen Unterrichts-Settings: Einzelunterricht, Yoga Klasse oder Workshop in einem Studio, Yoga Nidra oder eine westliche Entspannungsmethode im Business Umfeld.

5.4 Ausbildungsdokumentation

Die Ausbildung wird durch eine umfassende Dokumentation begleitet.

6. Abschlussprüfung

Am Ende dieser Ausbildung findet die Abschlussprüfung statt, die aus zwei Teilen besteht:

- Es findet im Plenum während des Lehrganges ein Abfragen der bereits absolvierten Ausbildungsinhalte statt.
- Es wird jeweils eine eigene kurze Übungseinheit in Kombination mit einem theoretischen Teil angeleitet, der auch schriftlich

abgegeben werden muss. Diese Lehrprobe wird vor der Ausbildungsgruppe live präsentiert.

Zertifikat

Nach bestandener Abschlussprüfung wird das Zertifikat „Lehrer/in für Yoga Nidra und Tiefenentspannung“ übergeben.

Die Qualität dieser Ausbildung, der Ausbildungsleiterin, des Programms, der Methoden und Didaktik sowie des veranstaltenden Instituts entspricht den Anforderungen von ÖCERT

und Cert NÖ an Österreichische Qualitäts-Anbieter im Erwachsenenbildungs-Bereich.

7. Ausbildungsleitung

Dr. Martina Esberger-Chowdhury ist u.a. zertifizierte Achtsamkeits- und Meditations-trainerin, MBSR-Trainerin und akkreditierte Breathworks UK Mindfulness Trainerin für Gesundheit, Stress und Schmerz.

„Am wichtigsten in meinem Unterricht ist es, das Gefühl des Verbundenseins, auch im on-line Unterricht zu ermöglichen. Authentizität, Zuhören, Achtsamkeit, Präsenz und Wachheit ist für mich die Basis für ein gegenseitiges Verständnis auf diesem universellen Weg der Selbsterkenntnis. Die Verkörperung dessen, was weitergegeben wird, liegt mir ganz besonders am Herzen.“



8. Rahmendaten

Hier findest du die wichtigsten Eckdaten dieser Ausbildung.

Umfang

42 Stunden in den Ausbildungseinheiten zuzüglich mindestens 8 Stunden Hausarbeiten, eigene Übungs- und Unterrichtspraxis = insgesamt 50 Stunden.

Ausbildungsformat

Bei dieser Ausbildung gibt es die folgenden Formate:

1. Präsenzausbildung mit 2 - 3 Wochenenden, Freitag bis Sonntag;

2. Online-Ausbildung mit kompakten ca 4-stündigen Einheiten am Abend über 10 Wochen;
3. Online-Ausbildung über 3 Wochenenden, Freitag bis Sonntag.

Die Ausbildungsgruppe

Die Größe der Ausbildungsgruppe von 6 – 15 Personen ist ideal für den angestrebten Lern- und Entwicklungsprozess und bietet jedem die Möglichkeit zur eigenen vollen Potentialentwicklung im Bereich der Erwachsenenbildung zum/zur Yoga Nidra und Entspannungslehrer/in.



9. Kosten und Förderungen

Kosten

Die *Ausbildungs-Gesamtkosten betragen € 690,-.*

In diesen Kosten sind Ausbildung, Ausbildungsdokumentation und Abschlussprüfung enthalten, nicht jedoch die Kosten für Nächtigung und Verpflegung.

Förderungen

Die [Yoga-Akademie Austria](#) wurde durch ÖCERT als qualifiziertes Erwachsenenbildungsinstitut zertifiziert. Ein Ansuchen um

Förderung (unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen) ist somit möglich. Das Förderansuchen ist bei der Förderstelle des Bundeslandes, indem du hauptgemeldet bist, einzureichen. Bitte beachte dabei, dass die Yoga-Akademie Austria in der Liste der zertifizierten Bildungsträger unter dem Namen YogaVid GmbH in 8241 Dechantskirchen aufscheint.

Mehr Informationen zu Förderungen findest du auf unserer Homepage unter:

<https://www.yogaakademieaustria.com/förderungen/>

10. Orte und Termine

Es finden derzeit (2025) jährlich 2 [Ausbildungslehrgänge](#) in Österreich bzw online statt. Die genauen Termine und Zeiten findest du auf unserer Homepage aufgelistet unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/termine-anmeldung/yoga-nidra-entspannungs-lehrerin/>

oder im interaktiven Ausbildungs-Finder unter

<https://www.yogaakademieaustria.com/finder/>



11. Mehr Information

Wir beantworten gern deine individuellen Fragen per E-Mail oder telefonisch:



Doris Tarman

tel 0650-4420 114 (Mo – Fr, 8 – 16 Uhr)

office2@yogaakademie-austria.com

12. Feedbacks zur Ausbildung

„Ausgezeichnet und sehr weiter zu empfehlen. Die Seminarleiterin hat sich mit großem Wissen, Leidenschaft, Humor und Liebe zu diesem Thema engagiert und allen Teilnehmerinnen das Gefühl vermittelt, sie sind einzigartig und hörensenswert. Trotz der unvertrauten online Situation fühlte ich mich gut betreut und habe sehr viel für die Praxis mitgenommen. DANKE!“

Martina E.

„Ich möchte mich bei dir bedanken für diese wunderbare Ausbildung und die schönen, gemeinsam verbrachten Stunden. ... Danke auch für die vielen Inspirationen (youtube, Bücher, etc.)!“

Clara Satya

„Die Ausbildung war toll aufgebaut und organisiert. Man hat gespürt und gemerkt, dass sich die Ausbildungsleiterin viel Gedanken darüber gemacht hat, wie sie uns Yoga Nidra online näherbringt. Das Lehrmaterial ist umfassend.“

Michaela H.

Ausgabe 1.03 vom 2024-12-16