

Zeugnis

Zeugnis

über die Abschlussprüfung

Frau Barbara Krause

geb. am 21. März 1953

hat vom 2. Februar bis 14. Juli 2013 an der Ausbildung

Yoga Nidra

teilgenommen und die Abschlussprüfung gemäß Prüfungsordnung der GesundheitsAkademie – Yogazentrum Ulm erfolgreich bestanden.

Sie hat somit die Fähigkeit nachgewiesen, selbstständig Kurse in Yoga Nidra durchzuführen.

Die Abschlussprüfung bestand aus einer

- Schriftlichen Abschlussarbeit
sowie einer
- Praktischen und mündlichen Abschlussprüfung

Details der Ausbildung siehe Rückseite.

Ulm, den 14. Juli 2013



Handwritten signature of Anna Röcker in blue ink.

Anna Röcker
Yogalehrerin
Ausbildungsleiterin
Yoga Nidra Ausbildungsleiterin

Handwritten signature of Christel Hildner in blue ink.

Christel Hildner
Leiterin der
GesundheitsAkademie
Yogazentrum Ulm

Handwritten signature of Dr. Dagmar Engels in blue ink.

Dr. Dagmar Engels
Leiterin der
Ulmer Volkshochschule

Ausbildungsbeschreibung

Ausbildungsdauer

Die Ausbildung umfasste 80 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 5 Seminarblöcke über einen Zeitraum von 6 Monaten sowie Selbststudien und praktischen Übungseinheiten.

Konzept der Ausbildung

Yoga Nidra ist ein besonders wirkungsvolles System auf der Basis der Tiefenentspannung bzw. der Selbsthypnose, das auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wirkt.

Damit eignet es sich

- zur Gesunderhaltung sowie zur Anregung der Selbstheilungskräfte bei Krankheit;
- zur Harmonisierung der Psyche, auch in emotionalen Krisen;
- zur Verbesserung der Konzentration;
- zur Erweiterung des Bewusstseins und damit zum Finden und Umsetzen neuer Erkenntnisse.

Inhalte der Ausbildung

Theoretische Grundlagen:

- Die Wurzeln des Yoga Nidra
- Anatomie/Physiologie: Gehirn und Nervensystem
- Erkenntnisse der Gehirnforschung in Bezug auf Yoga Nidra
- Grundkenntnisse in Analytischer Psychologie nach C. G. Jung
- Verwandte Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Biofeedback)
- Indikationen und Gegenindikationen für Yoga Nidra
- Methodik/Didaktik, Kursaufbau und Gestaltung

Praxis:

- Yoga Nidra Anleitung (verschiedene Varianten, z. B. innere Heilungsbilder, Symbole)
- Anleitung verschiedener Visualisierungen (z. B. zur Anregung der Selbstheilungskräfte)
- Vorstellstunden mit anschließender Besprechung

Durch die Ausbildung erworbene Kompetenzen

- Einzelpersonen und Gruppen sowohl in eigener Regie als auch in Verbindung mit Organisationsträgern in Yoga Nidra zu unterweisen (aufgrund eigener Erfahrung sowie theoretischer Grundlagen)
- Yogakurse erweitern um den Bereich Tiefenentspannung auf der Basis des Yoga Nidra
- Einzelcoaching in Tiefenentspannung auf der Basis des Yoga Nidra (z. B. zur Erkennung von Blockaden, zur Verwirklichung eigener Ziele, zur ganzheitlichen körperlich-seelischen Stabilisierung und zur Anregung der Selbstheilungskräfte)