



Ausbildungslehrgang **YOGA-NIDRÄ** (Hybrid) mit Dr. Christian Fuchs

Zum wiederholten Mal bietet die „Yoga-Akademie Stuttgart“ ab Oktober 2024 in drei Wochenenden einen Ausbildungslehrgang zum Thema Yoga-Nidrā an. Bei Yoga-Nidrā handelt es sich um eine sehr bewährte Wachschlaftechnik, welche sowohl als Bereicherung des Gruppenunterrichts wie auch in Einzelsitzungen und zu therapeutischen Zwecken angewendet werden kann. Im Yoga-Nidrā werden tiefe Schichten des Bewusstseins angesprochen und wichtige Lebensthemen lassen sich symbolisch erfahren. Yoga-Nidrā wirkt auf die feinstofflichen Körper des Menschen und hat das Potenzial, nachhaltige Wachstums- und Veränderungsprozesse zu stimulieren.

Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an praktizierende Yogalehrende bzw. an therapeutisch tätige Menschen. Der Lehrgang befähigt dazu, Yoga-Nidrā professionell in die eigene Kurstätigkeit zu integrieren. Er schließt mit einem anerkannten Zertifikat ab.

Themenschwerpunkte

- Der geschichtliche Hintergrund des Yoga-Nidrā und die Verankerung der Yoga-Nidrā-Praxis in der Philosophie des klassischen Tantra
- Die moderne Entwicklung des Yoga-Nidrā und analoger Methoden der westlichen Psychologie
- Klassische und moderne Erkenntnisse zu Wesen und Wirkung von veränderten Bewusstseinszuständen
- Die wesentlichen Elemente von Yoga-Nidrā im Detail: Einleitung, Setzen des Samkalpa, Körperreise und Bewusstseinslenkung, Arbeit mit Gegensatzpaaren, „Traumreise“ oder „Lerntext“, Dhāraṇās (Konzentrationsobjekte), Rückführung, Besprechung mit dem Lehrenden
- Persönliche Voraussetzungen, äußere Bedingungen, Sprechtechniken etc. für Yoga-Nidrā
- praktische Lehrproben mit Supervision.



Dr. Christian Fuchs

Bereits der Vater von Christian Fuchs (Rudolf Fuchs) war einer der Pioniere für die Verbreitung von Yoga-Nidra (YN) im deutschsprachigen Raum seit 1971. Christian Fuchs, geboren 1955, studierte Indologie, Religionswissenschaft und Philosophie und wurde parallel dazu als Yogalehrer ausgebildet. Nach dem Studium begann er Yoga zu unterrichten und gründete im Jahr 1997 - zusammen mit seiner Frau Kerstin - die „Yoga-Akademie“, die sich heute in Bad Boll befindet und regelmäßigen Yoga-Unterricht sowie Lehrgänge für die Ausbildung zum/zur „Yogalehrer/in BDY/EYU“ durchführt.

Christian Fuchs ist u.a. Autor des Buches „Yoga in Deutschland“ sowie der BDY-Broschüre „Yoga im Spiegel der Wissenschaft“. Im Jahr 2010 hat er die Hör-CD „Yoga-Nidra“ (mit zwei YN-Texten) herausgebracht. Christian Fuchs lehrt diese Wachschlaftechnik seit über dreißig Jahren.



Organisatorisches

- **Dauer:** Der Ausbildungslehrgang Yoga-Nidra mit Dr. Christian Fuchs umfasst insgesamt 6 Tage in **drei Wochenendblöcken** (Samstag-Morgen bis Sonntag-Nachmittag) mit folgender Zeiteinteilung: Samstag 10:00-12:30h + 14:00-18:30h; Sonntag 9:30-16:00h (mit Pausen).
- Der Lehrgang wird in der **Hybridform** durchgeführt. Es ist also sowohl die Teilnahme in **Präsenz** wie auch im **Online**-Format möglich. (Die Lehrprobe wird in Präsenz gehalten.)
- **Daten:** Die drei Wochenendblöcke verteilen sich über drei Monate mit folgenden Terminen: **26./27. Oktober 2024; 23./24. November 2024 + 25./26. Januar 2025.**
- **Kosten** und Zahlungsbedingungen: Die gesamte Ausbildungsgebühr beträgt € 870.-; zahlbar in drei Raten a € 290.- wie folgt: erste Rate bei der Anmeldung, damit ein Platz reserviert wird; zweite Rate bis zum 1. Oktober 2024; dritte Rate bis zum 1. November 2024.
- Es gelten folgende **Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt bis zum 30.09.2024 wird eine Gebühr von € 50.- erhoben; der Restbetrag einer bereits bezahlten (ersten) Rate wird zurückerstattet. Bei Rücktritt ab dem 01.10.2024 wird die erste Rate komplett einbehalten. Bei einem Rücktritt nach Beginn des zweiten Wochenendblocks erfolgt keinerlei Rückerstattung.
- **Zertifikat:** Die Teilnehmenden, die am Lehrgang lückenlos teilnehmen und eine Lehrprobe erfolgreich absolvieren, erhalten zum Abschluss ein Zertifikat der „Yoga-Akademie Stuttgart“.
- **Hinweis:** Die Teilnehmerzahl ist bei diesem Ausbildungs-Lehrgang auf insgesamt 16 Personen beschränkt (davon maximal 10 Personen in Präsenz). - Daher ist eine rechtzeitige Anmeldung anzuraten. ☺
- **Anmeldung** bitte unter:

Yoga-Akademie Stuttgart, Dr. Christian Fuchs
Frühlingstr.2, 73087 Bad Boll
Tel: 07164-8008942; Email: dr.christian.fuchs@t-online.de

