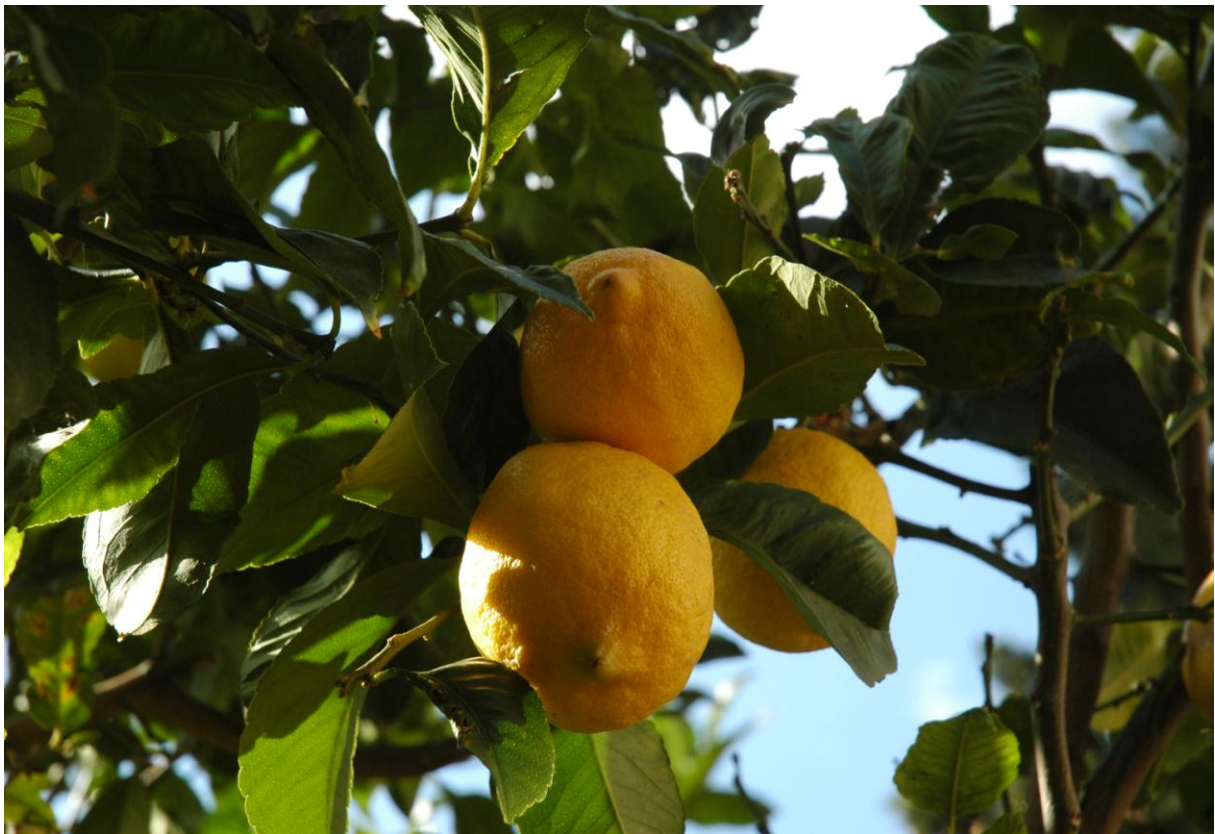


Fernkurs

**Persönlichkeitsentwicklung
und Spiritualität**



www.yoga-nidra.ch

Fernkurs mit individueller Betreuung

«Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität»

Diese Ausbildung erlaubt es dir, dich während eines halben Jahres mit deiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung und deiner eigenen Spiritualität auseinanderzusetzen. Das Konzept, diese Ausbildung als Fernkurs in deinen Alltag zu integrieren, bietet dir viel Flexibilität und Unabhängigkeit von äusseren Bedingungen. Die gleichzeitige individuelle Betreuung nimmt auf deine persönlichen Bedürfnisse Rücksicht.

In sechs Blöcken erkundest du die folgenden Themen:

- Erkennen des Einflusses von Konzepten/Glaubenssätzen/Lebensscripts auf dein Leben
- Erhöhen von Stille/Präsenz
- Auflösen von Einschränkungen durch das Ego
- Fliessen lassen der Herzensenergie
- Anwenden der spirituellen Gesetze im Alltag
- Vertrauen finden

Das Schwergewicht liegt auf der konkreten Umsetzung der Themen in deinem Alltag. Der Nutzen wird sofort sichtbar. Die Ausbildung erlaubt es dir, dich selbst in deinem eigenen Tempo und in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen weiterzuentwickeln. Durch die verschiedenen Instrumente wirst du stets konstruktiv begleitet und unterstützt. Die Grundlagen bieten hierbei die Arbeitsunterlagen, die individuellen Feedbacks auf die Fragebogen mit Reflexionsfragen und das Feedback auf dein Essay zu einem Buch, weiter die Telefoncoachings sowie die Möglichkeit, dich jederzeit per Mail mit mir auszutauschen.

Die Arbeitsunterlagen und Fragebogen, die du während der Ausbildung in regelmässigen Abständen erhältst, helfen dir, dich mit wichtigen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen. Die Wirkung wird weit über die Dauer der Ausbildung hinausgehen. Falls du dich bereits mit energetischen und spirituellen Fragen beschäftigst oder bestimmte Techniken praktizierst (Meditation, Qigong, Yoga, Shiatsu u. Ä.), wird diese Ausbildung deine Praktiken vertiefen.

Grosse Bereiche meiner Ausbildung habe ich in Fernstudien gemacht und bin überzeugt von dieser äusserst freien und individuellen Form des Lernens. Ich freue mich darauf, dich ein Stück weit auf deinem Weg zu begleiten!

Barbara Kündig

Informationen

Was sind die Ziele der Ausbildung?

- Ich setze mich intensiv mit meiner eigenen Persönlichkeit auseinander.
- Ich erkenne Strukturen und Muster meiner Persönlichkeit.
- Ich entwickle Visionen und Strategien für mein Leben.
- Ich lerne, Blockaden aufzulösen und Energien ins Gleichgewicht zu bringen.
- Ich integriere Spiritualität in meinen Alltag.

Was lerne ich?

- Erkennen des Einflusses von Konzepten/Glaubenssätzen/Lebensscripts auf mein Leben
- Erhöhen von Stille/Präsenz
- Auflösen von Einschränkungen durch das Ego
- Fliessen Lassen der Herzensenergie
- Anwenden der spirituellen Gesetze im Alltag
- Vertrauen zu finden und zu stärken

Welche Voraussetzungen bringe ich mit?

- Offenheit für Spiritualität
- Ehrlichkeit mir selbst gegenüber
- Praktizieren von Yoga Nidra und Lektüre „Yoga Nidra – Die Perle der Tiefenentspannung“ von Barbara Kündig

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Für jeden, der ein ernsthaftes Interesse hat, an seiner Persönlichkeit zu arbeiten. Dabei sollte Interesse an Spiritualität vorhanden sein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wie lange dauert die Ausbildung?

Die gesamte Ausbildung ist auf die Dauer von 6 Monaten ausgelegt. Nach Bedarf kann die Ausbildung auch bis zu 3 Monate verlängert werden.

Wie gross ist der zeitliche Aufwand?

- Führen eines persönlichen Tagebuches zur regelmässigen persönlichen Reflektion
- Regelmässiges Praktizieren von Yoga Nidra oder einer anderen Meditationstechnik
- 6 Fragebogen mit Reflexionsfragen ausfüllen (Dauer je ca. 3 Stunden)
- 3 Telefoncoachings (inkl. intuitiver Beratung) von je 1 Stunde
- 1 Essay zu einem Buch

Diese Aufgaben müssen alle vollständig ausgeführt werden, damit die Ausbildung zum gewünschten Ziel führt.

Wann kann ich mit der Ausbildung beginnen?

Den Beginn meiner Ausbildung bestimme ich selbst. Nach der schriftlichen Anmeldung mit dem untenstehenden Formular erhalte ich eine Bestätigung mit Rechnung. Nach Einzahlung des Ausbildungsbeitrages bekomme ich die ersten Arbeitsunterlagen.

Was ist Pflichtliteratur/-material?

Kündig, Barbara: Yoga Nidra – Die Perle der Tiefenentspannung;
Windpferd Verlag; 2010.
ISBN 978-3-89385-637-4

Kündig, Barbara: Yoga-Inspiration (Kartenset);
Windpferd Verlag; 2011.
ISBN 978-3-89385-665-7

Chopra, Deepak: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges;
Ullstein Taschenbuch; 2004.
ISBN 978-3548740942

Ein weiteres Buch nach freier Wahl aus der Literaturliste.
Arbeitsunterlagen und Fragebogen werden mir während der Ausbildung per Mail zugesandt.

Wie viel kostet die Ausbildung?

Fr. 980 inkl. aller Arbeitsunterlagen, Fragebogen, Feedbacks, Telefoncoachings sowie E-Mails (exkl. Literatur)

Von wem werde ich betreut?

Barbara Kündig, dipl. Yogalehrerin, Erwachsenenbildnerin, Arbeits- und Organisationspsychologin, lic. rer. publ. HSG

Was gibt es weiter zu beachten?

Diese Ausbildung ersetzt keine Therapie und keine ärztliche und/oder medikamentöse Behandlung.

Wo melde ich mich, wenn ich weitere Fragen habe?

Barbara Kündig
Fliederweg 4
8400 Winterthur
Schweiz

info@barbara-kuendig.ch
076 559 44 70
www.yoga-nidra.ch

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme!

Anmeldung

Ausbildung im Fernkurs «Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität»

Name

Vorname

Beruf

Strasse/Hausnummer

PLZ/Ort

Mail

www

Mobile

Geburtsdatum

Ort/Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Anmeldung und meine Zustimmung zu den allgemeinen Geschäftsbedingungen.

(Alle Angaben werden vertraulich behandelt.)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kursanmeldung und Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung zu dieser Ausbildung ist verbindlich. Die Ausbildung kann nach Einzahlung des gesamten Betrages begonnen werden.

Nach Beginn der Ausbildung ist eine Rückerstattung des Ausbildungsbeitrages nicht mehr möglich.

Versicherung

Alle Versicherungen (Krankheit, Unfall, Haftpflicht, Annullation) sind Sache des Teilnehmers.

Ausfall der Kursleitung

Bei Krankheit oder Unfall der Kursleitung behält sich die Kursleitung vor, einen Termin zu verschieben.

Literaturliste

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden;
Knaur TB; 2010.
ISBN 978-3426875292

Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart;
J. Kamphausen Verlag; 2000.
ISBN 978-3933496539

Chopra, Deepak: Das Tor zu vollkommenem Glück – Ihr Zugang zum Energiefeld der unendlichen Möglichkeiten;
Knaur TB; 2006.
ISBN 978-3426872949

Mansoor: Chup Sadhana – Yoga of Silence;
lulu.com; 2006.
ISBN 978-1409257783

Swami Satyananda: Ein Buch nach Wahl; Ananda Verlag.
(Gern helfe ich bei der Auswahl.)