

# Yoga Nidra Coaching



[www.yoga-nidra.ch](http://www.yoga-nidra.ch)

## Yoga Nidra

### Viermonatiges Coaching

Yoga Nidra (Nidra = Schlaf) ist eine Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik für Körper, Geist und Seele, die vom Swami Satyananda (1923-2009; Begründer der Bihar School of Yoga, Indien) begründet wurde.

Das einmalige Konzept dieses Coachings erlaubt es dir eingebettet in deinem Alltag und dabei individuell betreut mit Yoga Nidra auseinanderzusetzen. In vier Monaten erkundest du die tief greifenden praktischen Auswirkungen dieser Technik. Die Erfahrungen, die du während des Coachings machst und das Wissen, das du dir dabei aneignest gehen weit über die Inhalte in meinem Buch hinaus.

Dabei liegt das Schwergewicht auf dem konkreten Einsatz, der Vertiefung von Yoga Nidra und des Nutzens daraus in deinem Alltag. Das Coaching erlaubt es dir, dich in deinem eigenen Tempo und in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen weiterzuentwickeln. Durch die Arbeitsunterlagen und die individuellen Feedback auf die Fragebogen, die Telefoncoachings sowie die Möglichkeit, sich auch jederzeit per Mail mit mir auszutauschen wirst du kontinuierlich konstruktiv begleitet und unterstützt. Die Wirkung wird weit über die Dauer des Coachings hinaus gehen. Falls du bereits energetische und spirituelle Techniken praktizierst wird dieses Coaching deine Praktiken ergänzen und vertiefen und du lernst, sie zu integrieren.

Gerne teile ich mein Wissen rund um Yoga Nidra, das ich mir über viele Jahre angeeignet habe und meine grosse Erfahrung aus den vielen Kursen, Privatstunden und Ausbildungen und meiner eigenen täglichen Praxis mit dir.

Ich freue mich darauf, dich ein Stück weit auf deinem Weg zu begleiten!

*Barbara Kündig*

Was ist das Leitziel des Coachings?

Du vertiefst dein Wissen und deine Erfahrung rund um Yoga Nidra. Die erarbeiteten Inhalte gehen dabei weit über die Inhalte in meinem Buch hinaus.

Was sind die Ziele der Ausbildung?

- Du integrierst Yoga Nidra in deinen Alltag.
- Du passt die Praxis an deine eigenen Bedürfnisse an.
- Du kennst die theoretischen und praktischen Aspekte von Yoga Nidra.
- Du setzt Yoga Nidra für deine ganzheitliche Entwicklung ein.
- Du integrierst das Thema Entspannung und Mentaltraining in deinen Alltag.

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

- ✓ Praktizieren von Yoga Nidra
- ✓ Vorbereitende Lektüre „Yoga Nidra – Die Perle der Tiefenentspannung“; Barbara Kündig  
Fakultativ: Lektüre des Buches „Yoga Nidra“; Swami Satyananda
- ✓ Offenheit und Ehrlichkeit dir selbst gegenüber

Für wen ist das Coaching geeignet?

Alle, die ein Interesse daran haben, Yoga Nidra in ihren Alltag zu integrieren und den grösstmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. Auch sollte der Wunsch vorhanden sein, konstruktiv an der eigenen Persönlichkeit und am Thema Spiritualität zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wie lange dauert das Coaching?

Es wird geraten, für das gesamte Coaching 4 Monate einzurechnen. Nach Bedarf kann das Coaching um bis zu 2 Monaten verlängert werden.

Wie gross ist der zeitliche Aufwand?

- Regelmässiges Praktizieren von Yoga Nidra (30 Minuten)
- Führen eines persönlichen Yoga Nidra Tagebuches zur regelmässigen persönlichen Reflektion
- 3 Fragebogen mit Fragen zu deiner Alltagsgestaltung, Yoga Nidra Praxis und zur Reflektion ausfüllen (Dauer je ca. 2 Stunden)
- 2 Telefoncoachings (inkl. intuitiver Beratung) von je 1 Stunde
- Lektüre von individuell ausgewählten Artikeln, Kapiteln, ev. Bücher nach Absprache

Diese Aufgaben müssen alle vollständig erledigt werden, damit das Coaching zum gewünschten Ziel führt.

Wann kann ich mit dem Coaching beginnen?

Den Beginn des Coachings kannst du selber bestimmen (ab August 2012). Nach der schriftlichen Anmeldung mittels untenstehenden Formulars erhältst du eine Bestätigung mit Rechnung. Nach Einzahlung des Coachingbeitrages bekommst du 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
- Kündig, Barbara: Tiefenentspannung nach Yoga Nidra (CD); Windpferd Verlag, 2012.  
ISBN 978-3-86410-001-7
- Fakultativ: Swami Satyananda Saraswati: Yoga Nidra (deutsch); Ananda Verlag; Neuauflage 2009.  
ISBN 978-3-928831-25-3
- Arbeitsunterlagen und Fragebogen werden dir während der Ausbildung per Mail zugesandt.

Wieviel kostet das Coaching?

Fr. 490 inkl. aller Arbeitsunterlagen, zwei von mir besprochenen CDs, Fragebogen, Telefoncoachings, sowie E-Mails

Von wem werde ich betreut?

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

Was gibt es weiter zu beachten?

Bei bereits angefangenen Therapien ist die Teilnahme mit der Ärztin oder Therapeutin zu besprechen.

Wo melde ich mich, wenn ich weitere Fragen habe?

Barbara Kündig  
Fliederweg 4  
8400 Winterthur  
Schweiz

info@barbara-kuendig.ch  
+41 (0)76 559 44 70  
www.yoga-nidra.ch

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme!

© Barbara Kündig

# Anmeldung

## Coaching Yoga Nidra

Name

Vorname

\_\_\_\_\_  
Beruf

\_\_\_\_\_  
Strasse Nr.

PLZ

Ort

\_\_\_\_\_  
Mail

www

\_\_\_\_\_  
Mobile

Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

Unterschrift

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

(Alle Angaben werden vertraulich behandelt)

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen**

### **Anmeldung und Rücktrittsbedingungen**

- Die Anmeldung zu diesem Coaching ist verbindlich. Das Coaching kann nach Einzahlung des gesamten Betrages begonnen werden.
- Nach Beginn des Coachings ist eine Rückerstattung des Coachingbeitrages nicht mehr möglich.

### **Versicherung**

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

### **Ausfall der Kursleitung**

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