

# Ausbildung im Einzelunterricht Coach/KursleiterIn für Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditative Zentrierung



## Schwerpunkt der Ausbildung

Neben der eigentlichen Tiefenentspannung setze ich den Schwerpunkt in dieser Ausbildung, auf **die Auflösung von destruktiven Stressmustern**. Dazu vermittele ich unter anderem, geeignete Konzepte aus der Transaktionsanalyse. Diese Konzepte bilden ein effektives Werkzeug beim Formulieren von positiven Vorsätzen oder Affirmationen (mehr dazu S.2).

## Die Verbindung beider Methoden

Yoga Nidra ist im Ursprung eine tantrische Technik (Befreiung vom Irdischen), was eine interessante und sehr komplexe Lehre ist. Im Rahmen dieser Ausbildung werden wir jedoch nur einzelne, für die

Tiefenentspannung wesentliche, Aspekte anschauen. Yoga Nidra ist eine Form von Meditation, die liegend ausgeführt wird.

Die Meditative Zentrierung, habe ich im Laufe vieler Jahre Körperarbeit entwickelt. In meinem Buch „Körper und Psyche in Balance“, (Thieme) wird die Meditative Zentrierung kurz umschrieben. Diese Methode orientiert sich im Wesentlichen an Formen der Imagination und an Körperwahrnehmungs- und Atemtechniken.

Da es bei beiden Methoden um Tiefenentspannung geht, sind die körperlichen und geistig-psychischen Prozesse grundsätzlich gleich. Diese Übereinstimmung ermöglicht, dass ein Teil der Theorie in der Ausbildung für beide Methoden gleichzeitig vermittelt werden kann.

## **Die Methoden**

### **Yoga Nidra**

Nidra heisst Schlaf und Yoga Nidra wird mit „Schlaf des Yogis“ übersetzt. Es wird liegend und ohne jegliche Bewegung durchgeführt. Der Begründer war Sami Satyananda Saraswati, ein grosser Yoga Meister. Während der Ausübung von Yoga Nidra ist der Körper und der Geist in einem tranceartigen Zustand, der äusserst erholsam ist! Während dieses tranceähnlichen Zustandes bleibt das innere Bewusstsein präsent, dadurch können körperliche, emotionale und geistige Spannungszustände gelöst werden. Yoga Nidra kann das körperliche und psychische Wohlergehen massgeblich unterstützen. Während dieser tiefen Entspannung ist unser Geist besonders empfänglich, deshalb können wir währenddessen wunderbar positive Vorsätze integrieren. Yoga Nidra kann nicht nur Stress abbauen, sondern auch begleitend zu anderen Massnahmen eingesetzt werden, z.B.; neue Wege zu gehen - das Leben zu verändern.

## **Meditative Zentrierung**

Beim Meditativen Zentrieren erreicht man ebenfalls einen sehr tiefen Entspannungszustand, der geistigen und körperlichen Stress löst. Speziell am Meditativen Zentrieren ist jedoch die Suche nach unserem innersten Kern, nach unserem Selbst. Diese Begegnung mit dem Selbst kann das Vertrauen und die Selbstliebe fördern und stärken. Es entsteht das Gefühl zu Hause anzukommen. Und häufig entstehen in diesem eigenen Zentrum ganz intuitiv - Worte, Sätze oder Bilder, die uns stärken und/oder neue Erkenntnisse geben. Das Meditative Zentrieren, kann stehend, sitzend und liegend durchgeführt werden. Es kann als Ergänzung zum Yoga Nidra angeboten oder als eigenständige Methode vermittelt werden.

## **Yoga Nidra und/oder Meditative Zentrierung eignen sich als:**

- präventive Massnahme und Ressource für körperliches und psychisches Wohlbefinden
- energetische Unterstützung in Lebenssituationen mit erhöhten Anforderungen
- Unterstützung des Heilungsprozesses bei gesundheitlichen Problemen
- zusätzliche Begleitung einer Körpertherapie oder einer psychologischen Beratung/Psychotherapie
- Regulation stressbedingter Symptome, wie Schlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsmangel, Ungeduld, Unlust
- Unterstützendes Werkzeug bei Neuorientierung, Veränderungen, Entscheidungen
- meditativ/spiritueller Weg (religionsunabhängig)
- Baustein der Persönlichkeitsentwicklung

## **Ausbildungs-Ziele**

**Am Ende der Ausbildung soll in folgenden Themen eine solide Kompetenz vorhanden sein:**

### **Tiefenentspannung allgemein:**

- Prozesse und Auswirkungen bei körperlicher und geistig-psychischer Entspannung
- Anwendungsbereiche (Indikationen/Kontraindikationen)
- Leiten und durchführen von Einzelsitzungen und/oder Gruppenkursen
- Grundwissen über die Dynamik einer (Kurs-) Gruppe
- Kennen und Einsetzen von einzelnen Konzepten aus der Transaktionsanalyse (psychologische Lehre von Eric Berne)
- Persönlichkeitsentwicklung mit Tiefenentspannung (alte Muster auflösen, Bewusstheit usw.)
- Kurskonzept erstellen und/oder Wissen um die Grundlagen für Einzelsitzungen
- Abgrenzung zur psychologischen Beratung und anderen therapeutischen Methoden

### **Yoga Nidra:**

- Theoretischer Hintergrund von Yoga Nidra
- Spezifische Anwendungsbereiche von Yoga Nidra kennen
- Ablauf von Yoga Nidra und die Wirkung der einzelnen Aspekte kennenlernen und verstehen: Shavasana, Atem, Sankalpa, Kreisen des Bewusstseins, Rückwärts zählen, Gegensätze, Bilder, Rücknahme
- Erarbeiten eines Sankalpas (positiver Vorsätze/Affirmation) mit Klienten/Kursteilnehmern
- Grundwissen um die Bedeutung der Chakren
- Anleiten von Yoga Nidra I und Yoga Nidra II (YN II ist eine erweiterte Version)

## **Meditative Zentrierung:**

- Theoretischer Hintergrund von MZ
- Spezifische Anwendung von MZ, bzw. Unterscheidung zu Yoga Nidra
- Ablauf von MZ: De-zentrieren, Ordnung schaffen/sortieren, Atem einsetzen, Imagination der Mittelpunkte in Körperteilen und Organen, zum Selbst gelangen und dessen Botschaft wahrnehmen
- Körperliche De-zentrierung (Symbolik für die unerwünschte Stresssituation) mit Klienten bzw. Kursteilnehmern gezielt einsetzen
- Umgang mit intuitiver Botschaft aus dem Selbst
- Meditativer Zentrierung in unterschiedlichen Positionen

Jede/r TeilnehmerIn, soll die beiden Methoden sicher instruieren können, ob gegenüber KursteilnehmerInnen oder KlientInnen in Einzelsitzungen.

Je nach dem, welchen beruflichen/persönlichen Hintergrund eine InstruktorIn/KursleiterIn hat, wird sie/er den Schwerpunkt anders legen.

## **Diese Aus- und Weiterbildung richtet sich an:**

Diese Ausbildung spricht sowohl Personen an, die einen Einstieg in ein neues Berufsfeld suchen, als auch solche, die ein zweites Standbein aufbauen oder ihr bestehendes Berufsfeld erweitern wollen. Beispielsweise Personen aus den Bereichen Coaching und Psychologie, aus Bewegungs- und Gesundheitsberufen,

Körpertherapeuten oder Menschen aus dem pädagogischen/sozialen Umfeld.

*Je nach beruflicher Erfahrung, kann unter Umständen, ein Teil der Ausbildung weggelassen werden!*

## **Anforderungen**

- Grundsätzlich sollte Interesse und Faszination für den menschlichen Körper und die Psyche vorhanden sein. Es kann von Vorteil sein, wenn jemand bereits in einem solchen Berufsfeld arbeitet, ist jedoch keine Bedingung.
- Ein „Orientierungs-Gespräch“ gehört zum Anmeldeverfahren. In diesem Gespräch können Fragen und Unsicherheiten geklärt werden.
- Supervisionen während der Ausbildung, sind Teil des Lehrgangs. Diese dienen dazu, den persönlichen Prozess während der Ausbildung zu unterstützen.
- Es ist ein Muss die Tiefenentspannungen während der ganzen Ausbildung regelmässig zu üben, während der ersten Hälfte der Ausbildung täglich (Zeitaufwand 30 Minuten)!
- Neben dem praktischen Üben der Tiefenentspannung sollte für das Selbststudium nochmals mit ca. 30 Stunden Zeitaufwand gerechnet werden

## **Abschluss**

Eine Prüfung im üblichen Sinne wird es nicht geben. Die Ausbildung ist so aufgebaut, dass ich die Entwicklung mit der TeilnehmerIn immer wieder besprechen kann. Das heisst, ich werde jede Teilnehmerin so begleiten, dass ich Inputs für den Entwicklungsbedarf fortlaufend aufzeigen kann. Feste Bestandteile der Ausbildung sind folgende Aufgaben:

- Mit einer Einzelperson oder einer Gruppe eine Lektion in Yoga Nidra oder Meditativer Zentrierung durchführen (Gruppe oder Einzelperson muss selbst organisiert werden)
- Erarbeiten eines positiven Vorsatzes/Affirmation mit einem/r TeilnehmerIn

Zusätzlich zu den praktischen Aufgaben:

- Nach Absprache: Erstellen eines eigenen Kurskonzeptes oder eine Fallbeschreibung eines Klienten

## **Zertifikat**

Zertifikat: Coach/Kursleiterin für

Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditative Zentrierung

## **Zu meinem Hintergrund**

- Als Bewegungspädagogin<sup>1</sup> mit den Schwerpunkten Körperwahrnehmung, Entspannung und Atmung arbeite ich seit vielen Jahren schon mit Methoden aus der Entspannung/Tiefenentspannung
- Als Psychologische Beraterin, Coach<sup>2</sup> und Supervisorin<sup>3</sup> bin ich seit mehr als 15 Jahren tätig. Eines meiner wichtigsten Werkzeuge ist die Transaktionsanalyse, eine Psychologische Lehre von Eric Berne.<sup>4</sup>
- Meine Erfahrungen fasste ich im Buch; „Körper und Psyche in Balance“, Thieme, Stuttgart, zusammen.
- Um die Arbeit mit Körper und Psyche noch besser zu verbinden, absolvierte ich die Weiterbildung in Prozessbegleitung am Institut für integrative Körperpsychotherapie in Winterthur

---

<sup>1</sup> Berufsverband für Gesundheit und Bewegung

<sup>2</sup> Schweizerische Gesellschaft für Beratung, SGfB

<sup>3</sup> Berufsverband für Supervision und Organisationsberatung, BSO

<sup>4</sup> Transaktionsanalytikerin CTA, internationale Prüfung

- Im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit eignete ich mir ein vertieftes Wissen in östlichen Methoden, wie Achtsamkeitsmeditation, Yin Yoga, Yoga Nidra und Yoga Psychotherapie an.
- Meditationsleiterausbildung bei Tenzin Kalden. Diese Ausbildung förderte u. A. mein Verständnis für die Buddhistische Philosophie.
- Yoga Nidra AusbilderIn für KursleiterInnen“, bei Barbara Kündig<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> hauptsächlich B. Kündig hat Yoga Nidra in der Schweiz bekannt gemacht  
Zentrum für Beratung und Kurse [www.atelier-bewegung.ch](http://www.atelier-bewegung.ch) [daniela.michel@shlink.ch](mailto:daniela.michel@shlink.ch) 079 419 80 87