



Ausbildungslehrgang Yoga-Nidrā (Hybrid) mit Dr. Christian Fuchs

Zum wiederholten Mal bietet die „Yoga-Akademie“ in Bad Boll ab **Juni 2027** 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 hat das Potenzial, nachhaltige Heil-, 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. - Der Lehrgang ist aber auch sehr gut geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und für ältere Menschen!

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
- 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.



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, 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 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 Wachschatftechnik seit über vierzig 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.
- **Daten:** Die drei Wochenendblöcke verteilen sich über ein Vierteljahr mit folgenden Terminen: **19./20.Juni 2027; 17./18.Juli 2027 + 25./26.September 2027.**
- **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.Juni 2027; dritte Rate bis zum 1.Juli 2027.
- Es gelten folgende **Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt bis zum 31.05.2027 wird eine Gebühr von € 50.- erhoben; der Restbetrag einer bereits bezahlten (ersten) Rate wird zurückerstattet. Bei Rücktritt ab dem 01.06.2027 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 12 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

