



yoga-nidrā im inklusiven Kontext

Tiefenentspannung, Regulation & Selbsterforschung

Zeitplan Sonntag, 23.11.2025

13:00 Willkommen und Ablauf
13:10–14:00 Input 01: Was ist yoga-nidrā?
14:00–14:25 Praxis 01: yoga-nidrā im śavāsana oder im Sitzen
14:25–14:40 Pause
14:40–15:15 Input 02: yoga-nidrā – Kontraindikationen und Wirkung
15:15–15:30 Fragen & Antworten
15:30–15:40 Pause
15:40–16:00 Praxis 02: yoga-nidrā im Sitzen

Präsentation Inhalt I.

Folie 1: Wer ist deine Seminarleiterin?

„Yoga-nidrā dient traditionell der Vorbereitung des Geistes auf die yogische Disziplin und nicht lediglich der Entspannung.“

Nadeshda Stürzebecher (Antarshuddhi)

Geboren in Bulgarien – heute in Wien und international tätig. Akademische Künstlerin, diplomierte Pädagogin, akkreditierte SATYANANDA YOGA® Lehrerin, sowie Berufsverband der Yogalehrer Österreich (BYO/EYU) Mitglied.

Derzeit in Ausbildung zur klinischen Kunsttherapeutin an der SFU Wien.

Seit 2001	praktiziere ich in der Tradition der Bihar School of Yoga (Satyananda Yoga)
Seit 2011	bin ich als Yoga-Lehrerin tätig.
2011–2018	habe ich die Yoga-Schule: Bhavani – Yoga and Creativity in Wien gegründet und geleitet.
Seit 2017	leite ich die Yoga Nidra Ausbildung in der Tradition von Svāmī Satyānanda in Präsenz in Wien.

Schwerpunkte meiner Arbeit:

- Integraler Yoga im Bildungssystem
- Integraler Yoga und Kreativität – die Heilige Geometrie
- Integraler Yoga und Kunsttherapie

Folie 2: Was ist yoga-nidrā NICHT?

Hier ist eine Auswahl von dem, was in der Werbung zu sehen ist:

Tiefenentspannung	Reiki Yoga Nidra
Entspannungsübung	Restorative Yoga Nidra
Nidra	Sound Bowl Yoga Nidra
Yin Nidra	Nidra Shakti
Klangschalen Nidra	Mindfulness
Phantasiereise	Meditation / Sleep Meditation
Form von mentalen Training Therapie	Angel Yoga Nidra
Hypnose	Autogenes Trainingstechnik
Yoga-Zweig	Jahrtausendalte Technik
Yoga-Stil	Körperreise
Yoga Nidra Sound Bath	Yoga Nidra mit Musik
Nidra Yoga	Yoga zum Einschlafen
Body Scan	und soweiter.

Folie 3: Was ist yoga-nidrā?

- **Begriff** – yoga-nidrā ist ein Begriff aus den alten philosophischen Texten Indiens;
- **Göttin** – yoga-nidrā ist auch der Name einer Göttin, die den Gott Viṣṇu überwältigt;
- **Zustand** – yoga-nidrā bezeichnet den höchsten Zustand und ist ein Synonym für Erleuchtung;
- **Methode/Technik** – die heutige yoga-nidrā-Technik ist nicht jahrtausendealt, sondern eine moderne Methode, die erst im 20. Jahrhundert entwickelt wurde. Die erste moderne yoga-nidrā-Methode wurde von Svāmī Satyānanda Sarasvatī entwickelt;
- **Transformation** – yoga-nidrā ist ein transformativer Prozess auf allen Ebenen;
- **Ziel** – der Zustand yoga-nidrā ist das Ziel der Methode.

Folie 4: Die moderne yoga-nidrā-Methode

- **Begriff** – Yoga-nidrā (Sanskrit: योगनिद्रा, f.) bedeutet Yoga-Schlaf, auch yogischer Schlaf, psychischer Schlaf oder Schlaf mit Bewusstheit.
- **Worum es geht** – Obwohl der Begriff „Schlaf“ enthält, handelt es sich in Wahrheit um ein inneres Erwachen.
- **Wie es funktioniert:**

- Während der Übung lernen wir, bewusst zu beobachten. Das bedeutet, neutral wahrzunehmen, welche Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle auftauchen, ohne darauf zu reagieren. Diese Übung hilft uns, auch im Alltag achtsamer zu sein.
- Täglich sammeln wir Eindrücke, die automatisch im Unterbewusstsein gespeichert werden. In der Übung können sie wieder losgelassen werden.
- So findet eine mentale Reinigung statt: Spannungen, die sich durch diese Eindrücke angesammelt haben, werden abgebaut.

Folie 5: Wer hat die moderne yoga-nidrā-Methode entwickelt?

Svāmī Satyānanda Sarasvatī (1923 – 2009)

- Schüler von Svāmī Śivānanda Sarasvatī
- Gründer der Bihar School of Yoga

Der Bihar Yoga ist ein integrales Yoga-System.

- Er beruht auf den alten indischen Philosophietraditionen von Vedānta, Sāṃkhya, und Tantra.
- Im integralen Yoga werden Techniken aus den sechs Yoga-Wegen – Haṭha-Yoga, Rāja-Yoga, Kriyā-Yoga, Jñāna-Yoga, Bhakti-Yoga und Karma-Yoga – kombiniert und an die individuellen Bedürfnisse der Übenden angepasst.

Die yoga-nidrā Methode von Svāmī Satyānanda (Satyananda Yoga Nidra) ist Teil dieses integralen Yoga.

- Yoga-nidrā enthält Elemente aus Tantra;
- Ziel im Rāja-Yoga: pratyāhāra-Zustand – den Geist und die Sinneswahrnehmungen von äußeren Ablenkungen wegzuführen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und bewusst in sich selbst zu verweilen.
- Wirkung – dadurch entsteht unter andem ein Gefühl tiefer Entspannung.

Folie 6: Die yoga-nidrā-Methode von Svāmī Satyānanda

Eine **pratyāhāra-Technik** – der Geist wird systematisch von den Ablenkungen der Außenwelt nach innen gerichtet, und die Sinneswahrnehmungen folgen diesen Weg.

- hypnagogischer/hypnopompischer Zustand – ähnlich dem Moment kurz vor dem Einschlafen oder kurz vor dem Aufwachen;
- Bewusst bleiben – wir bleiben wach, die Achtsamkeit wird aufrechterhalten;
- Die Wahrnehmung bewegt sich von den äußeren (grobstofflichen) zu den inneren, subtilen (feinstofflichen) Ebenen unseres Seins;
- Lösen von Spannungen – im Alltag angesammelte Eindrücke, die unbewusste Spannungen erzeugen, können sich auflösen;
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Folie 7: Die 8 Stufen von yoga-nidrā, Dauer ab 20 Min.

Satyananda Yoga Nidra besteht aus acht Stufen, die nacheinander eingeführt werden. Damit yoga-nidrā ihre Wirkung entfalten kann, sollte die Übung für Erwachsene mindestens 20 Minuten dauern. Kürzere Übungen gelten eher als verlängerte śavāsana, da Körper und Geist Zeit brauchen, um diesen Zustand zu erreichen. Wenn alle Stufen geübt werden, kann die Übung 40–45 Minuten dauern.

- Stufe 1: Einführen
- Stufe 2: saṁkalpa – dein Vorsatz
- Stufe 3: Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper
- Stufe 4: Atemwahrnehmung
- Stufe 5: Gegensätzliche Empfindungen
- Stufe 6: Visualisierung
- Stufe 7: saṁkalpa – dein Vorsatz
- Stufe 8: Herausführen

Stufen für die systematische Einführung der Satyananda Yoga Nidra

Essenzielle Stufen Anfänger	Grundstufen Mässig Fortgeschrittene	Komplete Technik Fortgeschrittene
Stufe 1: Einführen Stufe 3: Kreisen der Wahrnehmung Stufe 8: Herausführen	Stufe 1: Einführen Stufe 2: saṁkalpa Stufe 3: Kreisen der Wahrnehmung Stufe 4: Atemwahrnehmung Stufe 7: saṁkalpa Stufe 8: Herausführen	Stufe 1: Einführen Stufe 2: saṁkalpa Stufe 3: Kreisen der Wahrnehmung Stufe 4: Atemwahrnehmung Stufe 5: Gegensätzliche Empfindungen Stufe 6: Visualisierung Stufe 7: saṁkalpa Stufe 8: Herausführen

Folie 8: Stufe 1 – Einführen – die Wahrnehmung nach innen richten

- **Potenzielle Störungen verhindern:** Handy auf lautlos stellen; andere informieren, dass man übt, um ungestört zu bleiben; Licht dimmen; Schmuck, Uhr, Gürtel ablegen;
- **Hilfsmitteln** – Decke, Polster und alles was man braucht bereitstellen;
- **Haltung:** klassisch Rückenlage (śavāsana). Angepasst im Sitzen oder angelehnt;

(die Haltungsanpassungen werden auf Folien 17 bis 21 besprochen)

- **Mentale Einstellung:** A) möglichst nicht bewegen und B) wach und achtsam bleiben
C) den Anweisungen folgen, ohne darüber nachzudenken;
- Geistige **Orientierung im Raum**;
- Achtsamkeit auf den **großen Körperteilen** – Erden (Stabilität und Sicherheit);
- Achtsamkeit auf den **Körper-Boden Kontakt**, bzw. Sessel und das Gewicht des Körpers – Erden (Stabilität und Sicherheit).
- **Sinneswahrnehmung** nach innen richten: Gehörsinn od. Tastsinn (pratyāhāra)
- **Wirkung** – Entspannung der Muskulatur, Sicherheit und mentale Einstellung für die Übung (Erden) schaffen, die Sinneswahrnehmung nach innen Richten (pratyāhāra).

Folie 9: Stufe 2 – saṃkalpa (dein Vorsatz)

Zitat von Svāmī Satyānanda:

„Alles im Leben kann misslingen; nicht aber der saṃkalpa, den du dir in yoga-nidrā innerlich sagst. [...] Der Vorsatz, den du zu Beginn der Übung fasst, gleicht einem Samenkorn, das du in die Erde legst. Wiederholst du diesen Vorsatz am Ende der Übung, gleicht das dem Gießen und Pflegen des Samens.“

Folie 10: Stufe 2 – saṃkalpa (dein Vorsatz)

saṃkalpa (m): Wille, Entschlossenheit, Absicht, Ziel

- **Persönlicher Vorsatz** – drückt ein wichtiges Ziel im Leben aus;
- **Richtung geben** – die Willensbestimmtheit gibt dem Geist eine klare Ausrichtung;
- **Formulierung** – kurz, positiv, in der Gegenwart, in deine Muttersprache;
- **Zeit nehmen** – lass dir Zeit, um dein saṃkalpa zu finden;
- **Beständigkeit** – nicht verändern, bis es sich in deinem Leben erfüllt hat;
- **Wiederholung** – 3× mit voller Überzeugung wiederholen.

Folie 11: Stufe 3 – Kreisen der Wahrnehmung durch den Körper

- **Grundprinzip** – Achtsamkeit bewegt sich, der Körper ruht.
- **Übung** – wiederhole innerlich den Namen des Körperteils und lenke deine Achtsamkeit bewusst auf diesen Körperteil.
- **Reihenfolge** – immer gleich: rechte Seite, linke Seite, Rückseite, Vorderseite; große Körperteile zuerst, dann der ganze Körper.
- **Neutral beobachten** – der Körper ist nur ein Objekt der Wahrnehmung; wir bleiben neutrale Beobachter und schenken allen Körperteilen gleiche Achtsamkeit.
- **Inklusion** – Nach einer Amputation bestehen die Nervenverbindungen, die das amputierte Körperteil versorgt haben, weiterhin im Körper und sind oft auch nach der Operation noch aktiv. Daher können diese Praktizierenden diese Stufe ohne Anpassung

üben. Wenn ein Körperteil von Geburt an fehlt, kann die Stufe im Einzelunterricht entsprechend angepasst werden.

- **Wirkung** – Entspannung der Tiefenmuskulatur, Lösen von Blockaden auf der körperliche und energetische Ebenen, energetischer Ausgleich des Körpers, Regulation des Nervensystems (Aktivierung des Parasympathikus und Vagusnervs) und Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Folie 12: Stufe 4 – Atemwahrnehmung

- **Übung** – die Achtsamkeit ist auf den spontanen Atemfluss gerichtet;
- **Natürlicher Rhythmus** – Beobachte den Atem in seinem natürlichen Rhythmus, ohne ihn zu kontrollieren oder zu verändern;
- **Achtsamkeitshilfe** – achte auf die Bewegung am Bauchnabel, die durch die Atmung entsteht, und zähle rückwärts von 11, 27, 54 oder 108 Richtung 1;
- **Bei Ablenkung** – falls du abgelenkt wirst, beginne wieder bei der gewählten Zahl;
- **Ziel** – nicht die Zahl 1 zu erreichen, sondern **ununterbrochene Achtsamkeit** üben;
- **Alternativen** – die Achtsamkeit kann nacheinander auf die drei Hauptstellen gerichtet werden: Nabel, Brust und Halsgrube. Fortgeschritten: vordere Atempassage oder gedankliche Wechselatmung in der Nase;
- **Wirkung** – Vertiefung der Wahrnehmung, Lösung feinstofflichen Blockaden auf der energetische, mentale und emotionale Ebene.

Folie 13: Stufe 5 – Gegensätzliche Empfindungen

Vorbereitung – Willenskraft aktivieren, Körper verändert sich nicht.

Einstellung – „Es ist nur eine innere Erfahrung.“

- **Übung** – Gegensätzliche Empfindungen im Körper bewusst erleben:
 - **Schwere – Leichtigkeit**: nach der Empfindung loslassen, natürlicher Körpergewicht wahrnehmen. Diese Wahrnehmung wird als erste eingeführt.
 - **Kälte – Hitze**: nach der Übung loslassen, normale Körpertemperatur wahrnehmen. Dieses Empfindungspaar ist für Fortgeschrittene.
- **Wirkung**
 - Stärkung und Neubildung von Nervenverbindungen;
 - Gegensätzliche Empfindungen kurz nacheinander erleben;
 - Zusammenarbeit und Harmonisierung zwischen beiden Gehirnhälften;
 - Balance fördern – hilft, mit Abneigungen und Anziehung (rāga & dveṣa) besser umzugehen;
 - Stärkt Willenskraft, Stabilität und Ausgeglichenheit;
 - Fördert innere Positivität jenseits von dualistischen Empfindungen;
 - Unterdrückte Emotionen können gelöst werden.

- **Wichtig** – die Erfahrung real erleben, ohne sich anzustrengen; die Fähigkeit wächst mit der Übung.

Folie 13: Stufe 6 – Visualisierung

Diese Stufe heißt „Visualisierung“, es geht aber nicht darum, etwas aktiv „zu sehen“. Es handelt sich um einen **Reinigungsprozess**, keine Phantasiereise. Dabei findet eine Reinigung der angesammelten Eindrücke statt, die durch normale Entspannung nicht erreicht werden können, und wir erfahren mentale Entspannung.

Übung: Erinnerungen werden gelöst, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, mithilfe von Begriffen, die der/die Übungsleiter/in wiederholt.

- **Beispiel für Begriffe:** Der/die Übungsleiter/in wiederholt einfache, universelle Begriffe wie Sonnenaufgang, das Rascheln des Windes in den Blättern, der Duft von Sommerregen, der Geschmack von frischem Wasser oder die Empfindung von Sand zwischen den Zehen, usw.
- **Beobachtung:** Man soll sich nicht anstrengen, etwas „zu sehen“. Wenn etwas spontan auftaucht, einfach neutral beobachten. Erinnerungen bestehen aus Bildern, Düften, Klängen, Geschmack, Berührungen, Gedanken und Gefühlen – alles kann in dieser Stufe erscheinen.
- **Inklusion:** Auch Menschen mit Sehbeeinträchtigung können diese Stufe problemlos üben, weil Erinnerungen aus vielen Sinneseindrücken bestehen.
- **Wichtig:** spontanes Auftauchen von Eindrücken, Gefühle und Gedanken neutral beobachten.

Wirkung:

- Verbessert das Gedächtnis durch Verstärkung von vorhandene Nervenverbindungen und vergrößert deren Kontaktfläche;
- verborgene Eindrücke aus dem Unterbewusstsein werden in die bewusste Erfahrung integriert;
- innere Reinigungsprozesse (śuddhi) befreien den Geist von Negativität und Spannung;
- alte, angestaute Eindrücke werden gelöst – unterdrückte Emotionen können freigesetzt werden;
- schafft Kontakt zu tieferen Schichten unseres Bewusstseins;
- fördert Kreativität und Authentizität.

Folie 14: Stufe 7 – saṃkalpa (dein Vorsatz)

Erinnere dich an deinen saṃkalpa und wiederhole ihn 3× mit voller Überzeugung, dass er sich in deinem Leben bereits erfüllt!

- Lass den saṃkalpa in der tiefe deines Bewusstseins ruhen;
- Saṃkalpa wir sich in der richtigen Zeit manifestieren;
- Hier wird der saṃkalpa im Unterbewusstsein verankert.

Folie 15: Stufe 8 – Herausführen – Zurück nach außen

Die Wahrnehmung wird systematisch in umgekehrter Reihenfolge wie bei der Einführung wieder nach außen geführt.

- Nimm die Geräusche der Umgebung bewusst wahr – die Sinne richten sich nach außen;
- werde dir die Tageszeit bewusst;
- mach dir mit geschlossenen Augen, wieder ein Bild von deiner Umgebung wie zur Beginn der Übung und orientiere dich wieder im Raum;
- orientiere dich wie dein Körper im Raum positioniert ist;
- spüre den Kontakt deines Körpers zum Boden (Erden);
- vertiefe dein Atem und spüre, wie sich der Atem im Körper bewegt;
- breite diese Bewegung im ganzen Körper langsam und sanft aus;
- beginne mit kleinen, langsamen Bewegungen: Zehen, Finger, Füße, Hände etc.;
- folge die spontane Impulse deines Körpers, strecke dich und recke dich;
- setze dich auf, falls du im śavāsana geübt hast, oder richte dich auf, falls du angelehnt im Sitzen geübt hast;
- reibe die Hände aneinander, bis sie warm werden, lege die Handflächen auf die geschlossenen Augenlider 3×, und öffne beim letzten Mal die Augen.

Hinweis: Gib dir genug Zeit für das sanfte Zurückkommen – sonst können Kopfschmerzen oder Orientierungslosigkeit auftreten.

Folie 16: Tipps für deine innere Haltung bei der täglichen Praxis

- praktiziere ohne Erwartung;
- kultiviere die Beobachterhaltung;
- vertraue der Technik;
- übe regelmäßig;
- die Achtsamkeit bewegt sich durchgehend;
- bleibe wach.

Folie 17: Haltungsvariationen

Klassische Haltung:

- Rückenlage – śavāsana ohne Hilfsmittel, bei Bedarf mit einer leichten Decke.

Angepasst:

- **śavāsana mit Hilfsmitteln:**

- Bei **Tinnitus** oder **Nackenverspannungen/-schmerzen**: Kissen unter dem Kopf.
- Bei **Verspannungen oder Schmerzen im unteren Rücken oder Becken**: Bolster oder gerollte Decke unter den Oberschenkeln.
- Alternativ: Beine auf **gestapelte Decken** oder auf einen **Stuhl im 90°-Winkel** legen.

Folie 18: Haltungsveränderungen

śavāsana angepasst:

- śavāsana mit Hilfsmitteln:
 - Bei **Problemen mit den Atemwegen** oder wenn man nicht vollständig ausgestreckt liegen kann: den Oberkörper mit **Bolster und Kissen aufstellen**, die Beine bleiben ausgestreckt.
 - zusätzlich: **gerollte Decke oder Bolster unter den Oberschenkeln, Fußgelenke stützen** und **gefaltete Decken unter den Armen** legen.

Folie 18: Haltungsveränderungen

Wenn die Rückenlage ungeeignet ist:

- **Matsya-Krīḍāsana** (dahingeworfener Fisch) – geeignet für Schwangere ab dem 2. Trimester oder Menschen, die lange im Rollstuhl sitzen:



- Lege dich leicht seitlich, ein Bein ausgestreckt, das andere sanft nach außen fallend.
- Winkle das obere Bein seitwärts an und ziehe das Knie so nah wie möglich zu den Rippen.
- Das andere Bein liegt entspannt auf dem Boden.
- Drehe den Kopf zur Seite, sodass die Wange auf dem Unterarm liegt.
- Lege den Ellbogen des oberen Arms auf oder vor das angewinkelte Knie.
- Der untere Arm verläuft entlang des Körpers oder um den Kopf, die Hände können übereinander liegen.
- Optional: Abgewinkeltes Knie und Kopf auf ein Kissen legen, um die Haltung angenehmer zu machen.
- Du kannst die Seiten auch wechseln, falls es bequemer ist.

Wirkung:

- Entlastet den **Bauchraum**
- Unterstützt die **Verdauung**
- Entspannt den **unteren Rücken**
- Löst **Anspannungen im Beckenboden**
- Ermöglicht **tiefe Entspannung**
- Kann zur **Linderung von Ischiasschmerzen** beitragen

Seitenlage: Wenn du dich in der Seitenlage am wohlsten fühlst, verwende mehrere **Kissen zur Unterstützung**.

- Ein Kissen zwischen den Knien kann das **Becken stabilisieren** und **Druckstellen** zwischen den Knien vermeiden.
- Achte darauf, dass **Nacken und Kopf gut gebettet** sind und der **Schulterbereich entspannt** aufliegt.
- Für **Schwangere** kann zusätzlich ein Kissen unter dem Bauch gelegt werden.

Beine Aufstellen: Bei Schmerzen im unteren Rücken können die Beine so aufgestellt werden, dass die Knie sich gegenseitig stützen und die Füße in einem angenehmen Abstand vom Becken stehen.

Im Sitzen auf ein Stuhl/Rollstuhl:

- Der Kopf sollte **nach hinten gestützt** sein, oder
- wenn man sich nach vorne lehnt, den Kopf auf einem **Tisch auf die Hände legen**, die übereinandergelegt sind.
- Beine im rechten Winkel auf Yoga-Blöcke legen, um Druck auf die Oberschenkel zu vermeiden.

Im Sitzen angelehnt auf die Wand

- es kann eine Decke oder Polster zwischen dem Oberkörper und die Wand gelegt werden, die Beine sind dabei ausgestreckt.
- zusätzlich: **gerollte Decke oder Bolster unter den Oberschenkeln, Fußgelenke stützen** und **gefaltete Decken unter den Armen** legen.

Augen: Klassisch werden die Augen während der gesamten Übung sanft geschlossen, um visuelle Reize im Gehirn zu reduzieren.

In bestimmten Fällen kann das Schließen der Augen unangenehm oder belastend sein, z. B.:

- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS);
- Nyktophobie (Angst vor Dunkelheit);
- Verschiedene Angst- oder Zwangsstörungen;
- Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen;
- Migräne oder lichtempfindliche Kopfschmerzen;

- Traumaerfahrungen mit „Eingeschlossen-Sein“-Gefühl;
 - Hypervigilanz oder sehr hohe Reizsensitivität (z. B. bei ADHS oder Neurodiversität);
 - Epilepsie oder photosensitive Anfälle (abhängig von Lichtverhältnissen);
-
- In diesen Fällen können die Augen locker geöffnet und unfokussiert gehalten werden,
 - wenn im Liegen praktiziert wird.
 - Alternativ kann der Blick leicht nach unten gesenkt werden, wenn es im Sitzen praktiziert wird.

Position der Hände: Klassisch sind die Arme neben dem Körper ausgestreckt und die Hände nach oben ausgerichtet.

In bestimmten Fällen kann es angenehmer sein, die Hände auf die Bauchwand zu legen, um mehr **Schutz, Ruhe, ein Gefühl des Bei-sich-Seins oder Verbindung zum eigenen Körper** zu vermitteln:

- **Angst- oder Panikzustände** – beruhigt das Nervensystem und vermittelt Sicherheit;
- **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)** – hilft, das Gefühl der Körperpräsenz zu verstärken und schützt vor Überwältigung;
- **Hypervigilanz oder hohe Reizsensitivität** – unterstützt das „Bei-sich-Sein“ und reduziert innere Alarmbereitschaft;
- **Stress oder Überforderung** – fördert Ruhe, Zentrierung und Selbstberuhigung;
- **Schwangerschaft** – gibt ein sicheres Körpergefühl, besonders bei veränderten Körperwahrnehmungen;
- **Schmerzen, körperliche Anspannung im Bauchbereich, Regelschmerzen** – erzeugt sanfte Stabilität und Sicherheit;

Folie 18: Nicht geeignet

Alles was die **Sinnesreize** fördert wie

- das zudecken der Hände/Fingerkuppen
- Augenbinden oder
- Aromaöle

ist während yoga-nidrā **nicht geeignet**.

Die **Beine** sollten nicht gefaltet oder weit seitlich geöffnet werden, da diese Haltung das Sicherheitsgefühl verringert und die Hüftgelenke über längere Zeit instabil belastet. Wenn man am Boden an die Wand gelehnt oder halberhöht sitzt, sollten die Beine ausgestreckt sein.

Hohlkreuz: In keiner Haltung soll Hohlkreuz entstehen.

Folie 19: Nicht geeignet

Position nach vorne gefaltet: Vorbeuge-Positionen, bei denen man mit Hilfe eines Polsters nach vorne zusammengesunken ist, sind nicht geeignet. Solche Haltungen wirken stark introvertierend, hemmen die Atmung und passen daher nicht gut zur yoga-nidrā-Praxis.

Folie 20: Nicht geeignet

Herumgehen im Raum:

- Während der yoga-nidrā-Praxis sollte **keine Person im Raum herumlaufen**, auch die leitende Person nicht.
- Bewegung im Raum kann ein **Gefühl von Unsicherheit** oder sogar **Erschrecken** erzeugen und die Praktizierenden aus der Übung herausreißen.

Musik und Klangschalen sind als Sinnesreize für yoga-nidrā nicht geeignet. Sie verhindern, dass der pratyāhāra-Zustand erreicht und gehalten wird, und beeinflussen zusätzlich die Stimmung der Teilnehmenden.

Hypnotische oder märchenhafte Stimmen sind für die Anleitung von yoga-nidrā nicht geeignet. Die Technik wird mit **neutraler Tonlage** und **natürlicher Stimme** geleitet. Jede Beeinflussung oder der Versuch, bei den Praktizierenden bestimmte Gefühle oder Emotionen hervorzurufen, stört den **Reinigungsprozess des Unterbewusstseins** und beeinträchtigt den Sinn der Übung.

Folie 21: Nicht geeignet

Berühren:

- Während der Yoga-nidrā-Praxis darf **niemand die Praktizierenden berühren**.
- Berührung kann das **Sicherheitsgefühl beeinträchtigen**, das intensive **innere Erleben unterbrechen** und die **Entspannung sowie den Reinigungsprozess** stören.

Ausrichtung des Körpers:

- Beim Liegen sollte der Körper **mit dem Kopf zur leitenden Person** ausgerichtet sein.
 - So können die Anweisungen besser gehört werden und es entsteht ein größeres **Sicherheitsgefühl** während der Übung.
- Liegt der Körper **mit den Füßen zur leitenden Person**, kann unbewusst ein Gefühl von **Unsicherheit** entstehen, da der Intimbereich in diese Richtung zeigt.
- Zudem können Schallwellen, die zuerst die Achselregion erreichen, den **Sympathikus aktivieren** und die Entspannung stören.

- **Kultureller Hinweis:** in Indien gilt es als unhöflich, die Füße einer leitenden Person zu zeigen.

Präsentation Inhalt II.

Folie 22: Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen bei yoga-nidrā

- **Nicht empfohlen ohne Begleitung bei:**
 - Klinischer Depression
 - Starker Neigung zu extremer Introvertiertheit oder sozialem Rückzug
 - Schizophrenie oder anderen schweren psychischen Erkrankungen
- **Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen:**
 - Menschen mit klinischen Diagnosen sollten **nur unter erfahrener Anleitung** praktizieren.
 - Übung erfolgt in Absprache mit Psycholog/innen oder Psychiater/innen.
 - **Ziel:** Sicherheit gewährleisten und mögliche psychische Belastung vermeiden.

Folie 23: Gehirnwellen während Satyananda Yoga Nidra

- **Alpha-Wellen-Dominanz:** Praxis führt zu verstärkter Alpha-Aktivität → tiefe mentale Entspannung.
- **Theta- und Delta-Wellen** treten in späteren Stufen auf → Zustand ähnlich tiefem Schlaf bei vollständigem Bewusstsein.
- **beide Gehirnhälften arbeiten gleichzeitig im Einklang** – zeigt stabile, bewusste Entspannung.
- **Hypnagogischer/hypnopompischer Zustand:** Kombination von Bewusstheit und tiefer Ruhe.
- **Förderung von Neuroplastizität:** Vermehrte Durchblutung in Bereichen, die für Sinneswahrnehmung, Langzeitgedächtnis und Aufmerksamkeit, Planung sowie Motivation zuständig sind.
- **Motorisches Lernen unterstützt:** Aktivität in Gehirnarealen, die bei Bewegungsausführung beteiligt sind, wird verstärkt.

Folie 24: Wirkungen von Satyananda Yoga Nidra auf das Gehirn

- Induziert einen **tiefen, entspannten „wachlosen Schlaf“**: Bewusstsein bleibt erhalten, Entspannung tritt schnell ein.
- Führt zu **messbaren Veränderungen der Gehirnaktivität** während und nach der Praxis.

- Verbessert die **Kommunikation zwischen den Gehirnhälften**, fördert Integration und mentale Klarheit.
- Unterstützt **entspanntes, müheloses Konzentrieren** und stabile Aufmerksamkeit.
- Ermöglicht das **kontrollierte Verweilen in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf**, wodurch Entspannung und geistige Präsenz kombiniert werden.

Folie 25: Yoga-nidrā und Gehirnaktivität

Yoga-nidrā: Neurochemie, Gehirnfunktionen und Lernen

- **Dopaminsteigerung:** Yoga-nidrā erhöht Dopamin → unterstützt Motivation, Belohnungssystem, Bewegungskontrolle und kognitive Prozesse.
- **Theta-Wellen-Stadium:** Tiefe Entspannung und erhöhte Aufnahmebereitschaft → optimale Bedingungen für Lernen und Neuroplastizität.
- **Verbesserte Gehirnaktivität:** Aktivierung von Bereichen im Frontal-, Temporal- und Parietallappen, die wichtig sind für Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft und Planungs- bzw. Entscheidungsfähigkeiten.
- **Neuroplastizität & Bewegung:** Erhöhte Aktivität in sensorischen, motorischen und assoziativen Bereichen → fördert motorisches Lernen und Körperbewusstsein.
- **Kreativität & Vorstellungskraft:** Mehr Aktivität in Bereichen, die für Sinnesverarbeitung und Vorstellungskraft zuständig sind – dadurch bessere kreative und bildhafte Prozesse, ohne dass das Gehirn mehr Blut braucht.
- **Stabilität & Bewusstsein:** Gehirn bleibt in tiefer Ruhe wachsam → „schlafloser Schlaf“ ermöglicht fokussiertes Lernen bei gleichzeitiger Entspannung.

Folie 26: Yoga-nidrā und Gehirnaktivität

Yoga-nidrā: Visualisierung, Emotionen und Gedächtnis

- **Sehzentrum und Tastsinn-Zentrum:** Aktivierung → erhöhte Kapazität für Visualisierung und sensorische Wahrnehmung.
- **Limbisches System:** Verstärkte Verbindung → tieferer emotionaler Zugang und Verarbeitung.
- **Langzeitgedächtnis:** Aktivierung bei erfahrenen Yogapraktizierenden → unterstützt Abruf und Integration früherer Lernerfahrungen.
- **Integration von Kognition & Emotion:** Gehirn arbeitet in mehreren Bereichen gleichzeitig. → Bereiche von Visualisierung, Sprachverarbeitung und emotionale Regulation.

Folie 23: Wirkung von Satyananda Yoga Nidra allgemein

- **Stressreduktion** – Stimuliert den Parasympathikus, hilft nachhaltig, Stresszustände zu lösen, und wirkt präventiv.



- **Gesundheitsförderung** – Ausgleichend auf alle Systeme und das Gehirn, stimuliert das Immunsystem, aktiviert den Vagusnerv.
- **Nachgewiesen** – Hunderte von Studien seit den 1970er-Jahren zeigen Erfolge in der komplementären Behandlung.
- **Kreativitätsförderung** – Verbesserung der emotionalen Intelligenz, des Wohlbefindens und der Kreativität durch Alpha-Wellen.
- **Lernfähigkeitsteigernd** – Steigerung der Lernfähigkeit sowie der Gedächtnisleistung durch Reduktion von Angst und Stress.
- **Leistungsfähigkeit** – Studien zeigen Leistungssteigerungen und besseres Lernen neuer Fähigkeiten.

Folie 24: Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Ich beantworte jetzt gern eure Fragen. :)

Folie 25: Satyananda Yoga Nidra kann in Wien gelernt werden

Möchtest du Satyananda Yoga Nidra vertiefen und lernen, diese Praxis verantwortungsvoll anzuleiten?

Dann lade ich dich herzlich zu unserer einjährigen Präsenz-Ausbildung in Wien ein

Start: 20. März 2025

Du erhältst **10 % Ermäßigung** auf die Ausbildung.

Kostenloses Infogespräch: Vereinbare ein unverbindliches, kostenloses Gespräch mit mir unter: <https://yoganidra.at/termin/>

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Falls du nach diesem Seminar Fragen zur hast Satyananda Yoga Nidra, kannst du mich gern jederzeit Kontaktieren:

Nadeshda: om@yoganidra.at oder 0043/699 11756117

Du findest mich auch auf Instagram: [@yoga_nidra_vienna](https://www.instagram.com/yoga_nidra_vienna) oder YouTube: [@YogaNidraVienna](https://www.youtube.com/YogaNidraVienna)

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Bonus: Wirkung von Satyananda Yoga Nidra, Studien Zusammenfassung

Hinweis:

Die folgende Zusammenfassung wird während des Seminars nicht besprochen, ist aber als Hintergrundinformation wichtig.

Die Studienlinks und weiterführende Informationen sind ausführlich in meinem Buch „**Yoga Nidra – Ascent into the Subconscious**“ dokumentiert, das ab dem **5. Dezember** im Vorverkauf auf Amazon erhältlich ist.

Auswirkungen von Yoga-nidrā auf Gehirnaktivität und Neuroplastizität

- **Veränderung der Gehirnwellen:**
Übergang von Beta/Alpha zu Theta/Delta-Wellen bei erhaltener Bewusstheit → Schlafähnlicher Zustand fördert neuronale Anpassung.
- **Förderung der Neuroplastizität:**
Aktive Muskelentspannung und Rotation der Aufmerksamkeit (Stufe 3) stärken die Verbindung zwischen Gehirn und Körper → verbessert motorisches Lernen.
- **Mehr Aktivität im Gehirn:** Bereiche für Wahrnehmung, Gedächtnis und Konzentration werden stärker genutzt.
- **Dopaminsteigerung:**
Yoga-nidrā kann Dopaminspiegel erhöhen → unterstützt Lernen, Bewegungsausführung und Gedächtnisprozesse.
- **Anwendungsbereiche:**
Motorisches Lernen, Rehabilitation, Sport, Industrie, körperliche Erziehung – fördert Effizienz und Leistungsfähigkeit.

Reduktion von Stress, Angst und mentaler Spannung

- Fördert tiefe körperliche Entspannung und löst Anspannungen im Nervensystem
- Unterbricht das chronisch aktivierte „Kampf-oder-Flucht“-System
- Aktiviert das vagale System, unterstützt Selbstregulation und Stressbewältigung
- Verbessert psychisches Wohlbefinden, Gelassenheit und innere Balance
- Wirkt präventiv auf psychosomatische Beschwerden
- Unterstützt die Fähigkeit, bewusst auf Situationen zu reagieren
- Geeignet für Menschen aller Altersgruppen, auch in klinischen Kontexten

Yoga-nidrā bei Müdigkeit und psychosomatischen Beschwerden

- Reduktion von Müdigkeit und Förderung von Erholung

- Unterstützung bei mentalen und psychosomatischen Beschwerden, z. B. Stress, Angst, neurotische Verhaltensmuster
- Steigerung der Selbstwirksamkeit, Fähigkeit, persönliche Herausforderungen und zwischenmenschliche Konflikte zu erkennen und zu bewältigen
- Reduktion von Schuldgefühlen, physiologischer Erregung und mentaler Anspannung
- Linderung von Alltagsstress und subjektiven Symptomen wie Tinnitus
- Förderung von Selbstregulation, innerer Ruhe und emotionaler Stabilität

Yoga-nidra für Jugendliche im Bildungssystem

- **Reduktion von Stress und Angst:**
 - Senkung von Anspannung, emotionalem Stress und Cortisolspiegel
 - Unterstützung der Regulation von Sympathikus und Parasympathikus
 - Positive Verhaltensänderungen und gesteigertes Wohlbefinden
- **Kognitive Leistungen, Lernen und Gedächtnis:**
 - Verbesserung von Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit
 - Förderung von Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten
 - Unterstützt akademische Leistungen, auch bei Kindern mit Sehbehinderungen
- **Emotionale Intelligenz, Selbstvertrauen und psychisches Wohlbefinden:**
 - Stärkung von Selbstbewusstsein, emotionaler Reife und Sensibilität
 - Verbesserung von emotionaler Regulation, Gelassenheit und positiver Grundstimmung
 - Unterstützung der mentalen Gesundheit während der Adoleszenz
- **Verhaltens- und physiologische Regulation:**
 - Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
 - Stabilisierung von Atmung, Herzfrequenz und Vitalfunktionen
 - Förderung positiver Gewohnheiten und gesunder Stressbewältigung.

Yoga-nidra bei Schlafstörungen

- Verbesserung der Schlafqualität und Unterstützung bei chronischer Insomnie
- Reduktion von Einschlafproblemen und leichteres Durchschlafen
- Fördert Entspannung und Stressabbau, messbar z. B. durch niedrigere Cortisolwerte
- Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit nach Schlafmangel werden verbessert
- Fördert Neuroplastizität und mentale Erholung, ähnlich wie Schlaf, während das Bewusstsein erhalten bleibt
- Effektive Intervention für klinische Anwendungen und den Alltag.

Yoga-nidra bei Migräne

- Reduktion von Häufigkeit und Intensität der Migräneanfälle
- Unterstützt als ergänzende Therapie neben konventioneller Behandlung

- Fördert Autonomes Gleichgewicht: Erhöhung der parasympathischen Aktivität, Reduktion der sympathischen Erregung
- Stressreduktion als präventiver Effekt gegen migräneauslösende Faktoren
- Verbessert mentale Entspannung und allgemeines Wohlbefinden
- Wirkt nicht-pharmakologisch und kann den Medikamentenverbrauch senken

Yoga-nidrā für Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen

- Fördert körperliche, mentale und emotionale Gesundheit
- Unterstützt allgemeines Wohlbefinden, Resilienz und psychologische Stabilität
- Reduziert Stress, Angst und innere Anspannung
- Vertieft körperliche und mentale Entspannung
- Löst unterdrückte Gedanken und Gefühle, fördert emotionale Klarheit
- Stärkt Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung, verbessert Körpergefühl
- Wirksam bei präventiven und therapeutischen Anwendungen, z. B. mentale Störungen, Schlafprobleme oder chronische Erkrankungen
- Zeigt physiologische Effekte, wie erhöhte Alpha-Aktivität im Gehirn und verbesserte autonome Regulation

Yoga-nidrā bei Unterstützung bei Übergewicht / Adipositas

- Reduziert Stress und Angst, fördert emotionale Reife
- Verbessert psychisches Wohlbefinden
- Kombination mit körperlicher Aktivität kann gesundheitliche Effekte verstärken

Yoga-nidrā für Stärkung des Immunsystems und Verbessert Blutwerte

- Senkt Stresshormone, fördert Entgiftung und optimale Organversorgung
- Reguliert Sympathikus und Parasympathikus, unterstützt physiologische Balance
- Verbessert Blutwerte (Hämoglobin, Leukozyten) und allgemeine Widerstandskraft

Yoga-nidrā bei Bluthochdruck und Herzgesundheit

- **Regulierung von Blutdruck**
 - Senkt systolischen und diastolischen Druck, Puls- und Atemfrequenz
 - Reduziert Stress, Angst und Reizbarkeit
 - Entspannung von Körper und Nervensystem senkt den Sauerstoffbedarf und entlastet das Herz
- **Unterstützung der Herzgesundheit**
 - Verbessert autonome Funktionen und Herzratenvariabilität
 - Fördert Gefäßentspannung und bessere Durchblutung
 - Kann die Medikamentenabhängigkeit bei Bluthochdruck reduzieren
 - Kombination mit anderen Yoga-Techniken stärkt Herz-Kreislauf-System und Schlafqualität

Yoga-nidrā bei Asthma

- **Unterstützung der Atemfunktion**
 - Lindert Atembeschwerden und verbessert die Atemeffizienz
 - Kann akute Asthmaanfälle vorbeugen und die Atmung während Anfällen unterstützen
 - Reduziert Abhängigkeit von Medikamenten bei regelmäßiger Praxis
- **Förderung von Lebensqualität und Gehirngesundheit**
 - Entspannung wirkt positiv auf das Nervensystem und kognitive Funktionen
 - Kann Stress, Angst und neuropsychologische Belastungen verringern
 - Teil eines integralen Yoga-Ansatzes zur Unterstützung der Lungenkapazität und allgemeinen Gesundheit

Yoga-nidrā bei Menstruations- und hormonellen Störungen

- **Linderung körperlicher und psychischer Symptome**
 - Reduziert Menstruationsschmerzen, Angst und depressive Verstimmungen
 - Verbessert Verdauung, Herz-Kreislauf-Funktion, Atmung und Kraft
 - Unterstützt das autonome Nervensystem (Puls, Blutdruck, Atmung, Handkraft)
- **Positive Wirkung auf Hormone und Wohlbefinden**
 - Reguliert Hormonspiegel (TSH, FSH, LH, Prolaktin)
 - Steigert psychisches Wohlbefinden, Vitalität und Selbstbewusstsein
 - Teil eines integralen Yoga-Ansatzes für ganzheitliche Gesundheitsförderung

Yoga-nidrā und Schmerzmanagement

- **Schmerzlinderung und Komfort**
 - Reduziert wahrgenommenen Schmerz und Erleichtert schmerzhaftes Prozeduren
 - Hilft bei akuten und chronischen Schmerzen, z. B. bei Lendenwirbelsäulenbeschwerden
 - Steigert Zufriedenheit, Wohlbefinden und Bereitschaft zur Teilnahme an medizinischen Eingriffen
- **Nicht-pharmakologische Unterstützung**
 - Ergänzt medizinische Behandlung ohne Nebenwirkungen
 - Fördert Entspannung, mentale Ruhe und körperliches Wohlbefinden
 - Geeignet für klinische und alltägliche Anwendungen

Yoga-nidrā und Diabetes

- **Unterstützung des Blutzuckermanagements**
 - Reguliert Blutzuckerwerte bei Typ-2-Diabetes
 - Verbessert glykämische Kontrolle, Körpergewicht und Stoffwechselfaktor
 - Kann in Kombination mit medikamentöser Behandlung helfen, Dosierungen zu reduzieren

- **Ganzheitliche Wirkung**

- Reduziert Stress und fördert Entspannung, was den Blutzucker positiv beeinflusst
- Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden und die Selbstregulation
- Wirkt als ergänzende, nicht-pharmakologische Therapiemethode

Yoga-nidra zur Förderung der psychischen Gesundheit nach körperlichem oder emotionalem Missbrauch

- Reduziert Stress, Angst, Nervosität, Spannungen, Depression und Hoffnungslosigkeit
- Lindert körperliche Beschwerden und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden
- Fördert Gefühle von Glück, Zufriedenheit, Leichtigkeit und innere Freiheit
- Hilft, neue Perspektiven zu entwickeln und schwierige Situationen gelassener zu bewältigen

Yoga-nidra zur Stärkung des Immunsystems bei HIV/AIDS

- Regelmäßige Praxis kann CD4-Zellzahlen erhöhen
- Verbesserungen bei Symptomen wie Müdigkeit, Gewichtsverlust, Gedächtnisproblemen, Depressionen, Fieber und Hautproblemen
- Positive Effekte auf Atem- und Verdauungssystem
- Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden und die Immunfunktion

Yoga-nidra zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge im Berufsalltag

- Reduziert Stress und Spannungen bei Pflegekräften und Studierenden
- Vermittelt Entspannung, Ruhe und inneren Frieden
- Verbessert körperliche Parameter wie Muskelermüdung und Blutzuckerwerte
- Stärkt Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und berufliche Resilienz
- Kosteneffiziente Ergänzung für Ausbildungs- und Trainingsprogramme im Gesundheitsbereich

Yoga-nidra zur Unterstützung der sportlichen Leistungsfähigkeit

- Steigert Konzentration und Aufmerksamkeit bei Athlet*innen
- Verbessert Reaktionszeiten und Antizipationsfähigkeit
- Reduziert Ängste, z. B. Angst vor Misserfolg
- Fördert schnellere Erholung nach Anstrengung
- Erhöht Alpha-Wellen-Aktivität und parasympathische Aktivität
- Verbessert Schlafqualität, Schlafdauer und Erholung

Yoga-nidra für Schlaganfall-Patient/innen

- Verbessert psychisches Wohlbefinden
- Stärkt die Wahrnehmung der betroffenen Körperbereiche
- Unterstützt die Beweglichkeit und motorische Funktionen
- Eignet sich als integrativer Bestandteil von Rehabilitationsprogrammen

Yoga-nidra und Online-Lernen während COVID-19

- Verbessert Stimmung und emotionale Tagesverfassung
- Steigert Schlafqualität, reduziert Insomnie und Kopfschmerzen
- Senkt Angst- und Depressionslevels
- Effektiver als Standard-Entspannungsübungen bei Gesundheitspersonal
- Unterstützt körperliches Wohlbefinden, BMI und tägliche Aktivität
- Zeigt, dass online geführte yoga-nidra-Praxis eine praktikable Methode für mentale und körperliche Gesundheit ist, auch bei eingeschränktem Präsenzunterricht