# Yoga Nidra Ausbildung Online

| | |
|---|---|
| **Titel** | Yoga Nidra Ausbildung Online |
| **Zulassungsnummer** | 7603626 |

## Veranstalter

| | |
|---|---|
| **Adresse:** | Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH<br>Fritz-Reichle-Ring 16/1<br>78315 Radolfzell |
| **Telnr:** | +49 7732 - 987 92 0 |
| **E-Mail-Adresse:** | info@akademie-sport-gesundheit.de |
| **Webseite:** | https://www.akademie-sport-gesundheit.de/ |

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Tätigkeit als Yoga Nidra Trainer/-in

## Inhalte

| | |
|---|---|
| **Lehrgangsinhalte:** | Einführung in Yoga Nidra, die philosophischen Grundlagen, Stress, Entspannung und das Nervensystem, wissenschaftliche Perspektiven auf Yoga Nidra, Praxis von Yoga Nidra, Anwendung und Integration in den Alltag, Fazit und weiterführende Impulse, Anhang: Anleitungen und Texte für verschiedene Situationen und Bedürfnisse |
| **Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:** | 7 Lektionen: 1 Lehrskript, 16 Lehrvideos, 1 Begleitheft |

## Abschluss

| | |
|---|---|
| **Abschluss:** | Institutsinternes Zertifikat |
| **Art des Abschlusses:** | institutsinterne Prüfung |

## Voraussetzungen

| | |
|---|---|
| **Teilnahmevoraussetzungen:** | Mindestalter 18 Jahre, Deutschkenntnisse auf B2-Niveau, Grundlagenausbildung im Yoga sowie erste praktische Erfahrungen im Umgang mit Gruppen und der Anleitung von Übungen und Kursstunden, Grundkenntnisse im Yoga durch regelmäßige Praxis, Interesse an der Arbeit mit Entspannungstechniken und mentaler Gesundheit; technische Voraussetzungen: digitales Endgerät mit Internetzugang |
| **Prüfungsvoraussetzungen:** | Nachweis ausreichender Vorbereitung |

## Kosten

| | |
|---|---|
| **Teilnahmekosten (Gesamtkosten):** | 549,00 € |
| **Lehrgangskosten:** | 549,00 € |
| **Kosten für (externe) Prüfungen:** | 0,00 € |
| **Anzahl der Raten:** | 1 |
| **Höhe der Raten:** | 549,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

| | |
|---|---|
| **Gesamtdauer in Monaten:** | 3.00 |
| **Gesamtdauer in Stunden:** | 45 Std. (60 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| **Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:** | 3.50 |
| **Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):** | 0 |
| **Präsenzunterricht:** | Ist nicht vorgesehen |

## Zusätzliche Informationen

Die Gesamtdauer beträgt 42 Stunden.