

Yoga Nidra & Systemisch Werk

In deze online/offline training komen Yoga Nidra en Systemisch Werk / Familie Opstellingen samen. Deze training is ontstaan vanuit een behoefte van de deelnemer om meer zelfbewustzijn te ervaren en inzicht te verkrijgen in persoonlijke thema's met een familiale achtergrond (familie opstellingen).

Dit traject betreft een jaar-traject waarin je de diepte in gaat. Zelfonderzoek, bezinning en persoonlijke reflectie behoren dan ook tot dit traject. Enerzijds ervaar je de diepe transformerende werking van Yoga Nidra en de beoefening ervan en anderzijds krijg je door middel van systemisch werk en familie opstellingen inzicht in jezelf, je gezin van herkomst, overgenomen patronen en verborgen loyaliteiten. Deze geven inzicht en vormen de basis voor gewenste veranderingen in het leven van de deelnemer. Er wordt gekeken naar onderlinge verhoudingen binnen het familiesysteem die soms over generaties heen gaan. Er wordt verder gekeken dan het individu. Vanuit de wetenschap dat een ieder denkt en handelt op basis van de relatie tot zijn/haar omgeving.

Inhoudelijk bestaat het Yoga Nidra gedeelte uit zes modules:

- 1) Yoga Nidra beoefening
- 2) Achtergrond in Yoga Nidra
- 3) Waarom Yoga Nidra werkt
- 4) De diepte in met Yoga Nidra
- 5) Toepassingsmogelijkheden voor het dagelijks leven
- 6) Yoga Nidra delen met anderen

Het inhoudelijke deel met betrekking tot systemisch werk / familie opstellingen bestaat eveneens uit zes modules:

- 1) Mijn plek in het gezin van herkomst en in de wereld
- 2) Mijn relaties
- 3) Mijn fysieke, emotionele, mentale en spirituele Zijn
- 4) Mijn werk en mijn levensmissie
- 5) Mijn roeping
- 6) Inzichten omzetten in ware transformatie(-s)

De inhoud van de zes modules die horen bij het systemische gedeelte van deze training kunnen in overleg worden aangepast aan de voorkeuren van de deelnemer. Gedurende de reis die de deelnemer maakt wordt dan gekeken wat de deelnemer nodig heeft. Op basis hiervan wordt de training dan verder in overleg vorm gegeven.

Wat kun je verwachten:

- * 12 privé sessies waarbij Yoga Nidra en Systemisch Werk / Familie Opstellingen samenkomen. Een sessie duurt doorgaans 2 uur met eventuele uitloop van 30 minuten. Omdat het om privé sessies gaat, is het niet nodig om hele lesdagen in te plannen.
- * online lesmateriaal. Deze kun je eenvoudig online opslaan of naar wens uitprinten en fysiek opslaan. Het lesmateriaal bestaat uit theorie (pdf en audio), praktijk in de vorm van opdrachten en audio bestanden, vraag en antwoord documenten, een online dagboek, online werkboeken en nog veel meer. Al het materiaal is voor jou. Ook tot alle online updates ontvang je toegang. Mocht ik op den duur besluiten te stoppen met het aanbieden van deze training, dan krijg je de mogelijkheid om al het materiaal te downloaden.
- * gedurende dit jaartraject heb je mijn complete aandacht. Ik sta in dienst van jou persoonlijke groei en ontwikkeling en van jouw (familie-)systeem.
- * tijdens en na de training heb je de mogelijkheid om vragen te blijven stellen.
- * alle sessies zijn in overleg in te plannen, zodat het past binnen jouw schema. Er is heel veel mogelijk.
- * de training versterkt je persoonlijke groei en ontwikkeling op alle gebieden van je leven en kan als zodanig gevolgd worden naast andere bezigheden en verplichtingen in je leven. Mocht je op een gegeven moment behoefte hebben aan een langzamer tempo, dan is dat in overleg zeker mogelijk.
- * en nog veel meer...

De Yoga Nidra opleiding kost los privé € 1573,- en is volledig op maat gemaakt. De online / offline opleiding kost € 1089,-. De Training Systemisch Werk / Familie Opstellingen kost los privé € 2032,80. Een gecombineerd traject privé kost € 3200,- (inclusief € 405,80 korting) bij betaling ineens. De online / offline Yoga Nidra in combinatie met de training Systemisch Werk / Familie Opstellingen kost € 2800,- (inclusief € 321,80 korting) bij betaling ineens. Betaling in 6 of 12 termijnen is mogelijk tegen bijbetaling. Vraag naar de voorwaarden. Alle bedragen zijn inclusief 21% btw.

Opgeven kan via <https://www.rashna.nl/contact>. De algemene voorwaarden en het privacy reglement zijn te vinden onder het online contactformulier op deze pagina.

Namaste;

Rashna Tjikhoeri

