

Online Yoga Nidra en Depressie Training



Inleiding

Niet al te lange tijd geleden werd de impact van depressie op het individu en de maatschappij redelijk onderschat. Vandaag de dag is daar steeds meer aandacht voor. Dat wat voorheen misschien afgedaan werd als somberheid wordt vandaag de dag sneller erkent als een depressie.

Het krijgen van een diagnose is niet voor iedereen fijn. Voor anderen kan het juist een gevoel van opluchting teweegbrengen. Gedachten als 'Zie je wel er is iets met me aan de hand' en 'Ik wist dat er iets niet klopte' zijn niet ondenkbaar. Het kan fijn zijn als je weet waar je aan toe bent, want dan kun je stappen ondernemen met betrekking tot eventuele ondersteuning en begeleiding.

Ondersteuning en begeleiding kan op verschillende manieren worden ingevuld. Een belangrijke rol hierin speelt de huisarts of medisch specialist. In overleg met hem/haar kun je onderzoeken welke paden je kunt bewandelen, om wat meer grip op jezelf en je leven te krijgen.

De beoefening van Yoga Nidra kan voor velen een heilzame uitwerking hebben. Ook bij een depressie. Mits daarbij tegelijkertijd wordt gewerkt aan een veilige innerlijke bedding. Weer contact (leren) maken met het lichaam is een eerste stap, om contact te (leren) maken met emoties.

De beoefening van Yoga Nidra bij depressie kan daarin een belangrijke rol spelen. Voorwaarde is wel dat veiligheid ten alle tijden voorop staat. Want zonder een gevoel van innerlijke veiligheid zul je steeds het gevoel hebben terug te (kunnen) vallen in een diep donker gat, waarbij je volledig op jezelf bent aangewezen.

Waarom?

Met de (wetenschappelijke) kennis, ervaring en hulpmiddelen die aan bod komen tijdens deze training wordt getracht het bewustzijn van de leerling te verhogen inzake Yoga Nidra. Niet alleen leer je over depressie en wat de impact ervan kan zijn. Ook leer je over de rol van Yoga Nidra beoefening ter ondersteuning bij depressie. Tevens krijg je alle noodzakelijke tools aangereikt om in te zetten op het pad van zelfrealisatie (eigen Yoga Nidra beoefening) en om (eventueel) Yoga Nidra te delen met anderen.

Kennis van Yoga Nidra en de beoefening ervan is niet persé nodig. Wel kan het een basis vormen voor deze online training en zo extra verdieping geven. Echter, noodzakelijk is het niet.

Voor wie?

Voor de

- Yogi(-ni)
- Yoga, Meditatie, Yoga Nidra, Mindfulness leraar, coach en/of therapeut

Programma

Deze online training is opgebouwd uit twaalf lessen. Gedurende twaalf weken ontvang je wekelijks een uitnodiging voor een online live Masterclass. In deze Masterclass worden de volgende onderwerpen behandeld.

Masterclass 1

- Wat is depressie?
- Welke vormen van depressie zijn er?
- Wat is de impact van depressie?
- Wat is de systemische visie op depressie?
- Hoe herken je een depressie?
- De beoefening van Yoga Nidra

Masterclass 2

- Wat is het verschil tussen depressie, somberheid en verdrietig en neerslachtig zijn?
- Depressie en het lichaam
- De rol van gevoelens bij depressie
- Veel voorkomende gedachten bij depressie
- Waarom depressie niet ophoudt
- De beoefening van Yoga Nidra

Masterclass 3

- De helende werking van bewustzijn
- De rol van emoties bij depressie
- Stemmingwisselingen
- De rol van herinneringen en innerlijke beelden bij depressie
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 4

- Waarom maar door blijven gaan niet het antwoord is bij een depressie
- Wat wordt er werkelijk onderdrukt?
- Welk verlangen gaat er werkelijk schuil onder een depressie?
- Waarom 'loslaten' niet de oplossing is bij depressie
- Waarom 'iets op willen lossen' niet het antwoord is bij depressie?
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 5

- Waarom bewust aandacht geven het antwoord is bij een depressie
- Hoe leer je in het huidige moment te leven bij depressie?
- Waarom vermijden niet het antwoord is bij depressie

- Waarom de beoefening van Yoga Nidra helend kan zijn
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 6

- Waarom het creëren van een veilige innerlijke bedding de eerste stap is
- Waarom de ademhaling de poort naar bewustzijn is
- Waarom het stabiliseren van de geest een vereiste is
- Intentie versus dwang
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 7

- Opnieuw leren verbinden met de 'levensader' in jou
- Hoe om te gaan met een dwalende geest
- Waarom verwachtingen grote druk met zich meebrengen
- Hoe leer je te aanvaarden dat iets is zoals het is?
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 8

- Van onwetendheid (onbewustheid) naar bewustzijn en bewust ZIJN
- Het (opnieuw) leren verbinden met het diepe innerlijke weten in jou

- Het belang van een goede nachtrust bij depressie
- Het verschil tussen gewaarwording en denken
- Lichamelijke ervaringen
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 9

- Waarom trouw blijven aan je beoefening belangrijk is bij depressie
- Hoe leer je trouw te zijn aan jezelf?
- Hoe leer je jezelf te aanvaarden zoals je bent inclusief je levenservaringen?
- Opnieuw contact (leren) maken met wat in jou gezien, gehoord en gevoeld wil worden
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 10

- Waar dien je op te letten bij depressie?
- Hoe boor je nieuwe mogelijkheden in jezelf aan?
- Hoe leer je (weer) veilig te zijn in je lichaam?
- Hoe leer je je eigen grens herkennen en geef je hier gehoor aan
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 11

- Hoe ga je om met moeilijke emoties?
- Moeilijke emoties als leraar
- Eerlijkheid en openheid
- Waarom verklaren niet altijd het antwoord is
- Yoga Nidra beoefening

Masterclass 12

- De rol die beperkende overtuigingen kunnen spelen bij depressie
- Hoe buig je beperkende overtuigingen om naar krachtgevende overtuigingen?
- Yoga Nidra beoefening

Alle Masterclasses bevatten oefeningen voor zelfonderzoek en de beoefening van Yoga Nidra sessies. Theorie en praktijk worden dus met elkaar afgewisseld.

Aanvullend materiaal

- online invulbare werkboeken
- online checklists
- audio opnames
- Yoga Nidra scripts
- Sheets ter ondersteuning en uitleg van de theorie

- 120 dagen toegang tot alle online Masterclasses (replay)
- en nog veel meer...

Alles is werkbaar voor je gemaakt. Zo is alles online invulbaar. De theorie wordt veelal tijdens de online Masterclasses besproken en toegelicht. Opdrachten dienen puur voor je persoonlijke groei en ontwikkeling als mens en/of leraar.

Wanneer?

De online Yoga Nidra en Depressie Training start op donderdag 22 oktober 2020. Wekelijks zullen er gedurende twaalf weken tot en met donderdag 7 januari 2021 online Masterclasses verzorgd worden.

De Masterclasses vinden plaats van 14:00 - 15:30 uur.

Kun je er live bij zijn dan is dat top. Kun je er niet live bij aanwezig zijn, dan krijg je die zelfde dag nog toegang tot de replay. Het stellen van vragen en/of het delen van persoonlijke ervaringen kan zowel tijdens de live Masterclass als tijdens het bekijken van de replay. Je krijgt altijd antwoord van me. Voor, tijdens en na de training.

Wil je wel deelnemen maar niet direct starten? Schrijf je dan in en laat me per e-mail weten wanneer je (ongeveer) wenst te starten.

Wat kun je ermee?

Deelname aan deze training en het behalen van je certificaat geven je de mogelijkheid om:

- leren over depressie
- de beoefening van Yoga Nidra ter ondersteuning bij depressie
- je eigen innerlijke stukken aan te kijken en te onderzoeken
- op een veilige manier Yoga Nidra te beoefenen
- op een veilige manier Yoga Nidra aan anderen te geven
- en nog veel meer...

Prijs

Tijdens de gratis online Masterclasses Yoga Nidra en Trauma kreeg ik van veel kijkers ervaringen te horen en spraken velen de wens uit de Yoga Nidra Teacher Training bij me te willen volgen. Echter door de pandemie zijn veel Yoga, Meditatie, Yoga Nidra en Mindfulness leraren, coaches en/of therapeuten diep geraakt. Op zowel persoonlijk als zakelijk vlak. Dat betekende voor velen een vermindering in inkomsten.

Ook op mij en mijn bedrijf heeft de pandemie impact gehad. Persoonlijk en zakelijk. In mij leeft de diepe wens om anderen te begeleiden op het gebied van Yoga Nidra. Om je handvaten aan te reiken en om je wegen aan te wijzen op het pad van zelfrealisatie.

De waarde van deze training is groot. Het prijskaartje dat daar normaal aan zou hangen is niet voor iedereen betaalbaar (€ 1569,-). Dat realiseer ik me ten diepste. Toch leeft in mij het gevoel dat ik het nu aan te bieden heb. Juist ook omdat de pandemie niet voor een ieder zonder trauma is verlopen. De tarieven (inclusief 21% btw) die gelden zijn:

- 1) inschrijving en betaling voor 23/08/2020 23:59 uur € 363,-
- 2) Inschrijving en betaling voor 10/09/2020 23:59 uur € 784,50
- 3) Inschrijving en betaling na 10/09/2020 23:59 uur € 1569,-

Aanvullende informatie

- dit is een eenmalig aanbod. Hierna wordt dit aanbod niet meer gedaan.
- je deelname is definitief nadat je betaling voor bovengenoemde datum om 23:59 uur is bijgeschreven op rekeningnummer NL86RABO0171614690 t.n.v. Rashna
- betaling in termijnen is alleen mogelijk bij inschrijvingsmoment 2 en 3.
- na betaling ontvang je een ontvangstbevestiging per e-mail die tevens als bewijs van inschrijving geldt.
- het certificaat van deelname ontvang je per post nadat je alle Masterclasses of de replay's bekeken hebt en na afloop een persoonlijke opdracht ingediend hebt. Daarover zal tijdens de training meer verteld worden.
- voor al je vragen kun je terecht op info@rashna.nl of www.rashna.nl/contact.

Inschrijven

Inschrijven kan via www.rashna.nl/contact. In het onderwerp vermeld je 'inschrijving Online Yoga Nidra en Depressie Training'. Hierna ontvang je een betaalverzoek per e-mail. Zodra het factuurbedrag is bijgeschreven ontvang je een bevestiging per e-mail. Pas dan is je inschrijving definitief en akkoord.

Extra informatie

Deze online training is met veel zorg samengesteld en bevat veel nieuwe informatie. Ze is een aanvulling op de eerder aangeboden Online Yoga Nidra Teacher Training. Enige overlap kan echter niet uitgesloten worden. In geval van overlap zal deze gering zijn.

Deze training dient op geen enkele wijze ter vervanging van medische en/of professionele hulpverlening. Bij twijfel raadpleeg altijd je/een (huis-)arts en/of behandelend specialist.

Tot slot

Dat het leven je alle goeds mag brengen.

Ik wens je veel moois toe op je levenspad. Wellicht dat ik een stukje met je mee mag wandelen.

Ik zie er naar uit om je online te ontmoeten.

Warme groet;

Rashna Tjikhoeri

www.rashna.nl

