

*Leer Yoga Nidra
scripts schrijven.*



WANNEER EN WAAR

Datum : woensdag 31 augustus 2022

Tijd : 10:00 - 17:00 uur

Locatie : online

Er komt een replay (365 dagen), dus live aanwezig
zijn is niet nodig.

YOGA NIDRA SCRIPTS SCHRIJVEN

BEN JE ERBIJ?

AANMELDEN
klik op onderstaande link

www.rashna.nl/contact

Inhoud

Een goed en veilig Yoga Nidra scripts voldoet aan de volgende onderdelen:

- (1) Settelen / Zintuigen inwaarts richten
- (2) Sankalpa
- (3) Rotatie van het gewaarzijn
- (4) Adembewustzijn
- (5) Tegenstellingen
- (6) Visualisatie
- (7) Sankalpa
- (8) Zintuigen extern richten

In deze online masterclass wordt aandacht besteed aan:

- alle onderdelen afzonderlijk
- hoe het proces van onthechting te faciliteren in het script
- hoe je vanuit afstemming tot een script kunt komen
- de kracht van taal
- hoe je dicht bij jezelf kunt blijven en anderen door middel van Yoga Nidra mag aanraken
- het schrijven van op maat gemaakte Yoga Nidra scripts, waarbij afgestemd kan worden op de persoonlijke noden van de cliënt/beoefenaar of van jezelf (als je voor jezelf schrijft)
- hoe je een vertrouwensband met de ander opbouwt, zodat Yoga Nidra nog dieper mag aankomen bij de ander
- het schrijven van scripts voor de zwangere cliënt/beoefenaar
- hoe je je script kunt opnemen en inspreken met behulp van gratis software
- welke hulpmiddelen je opname nog professioneler kan laten klinken
- het minimaliseren van achtergrondruis op je opname(-s)
- hoe je speelt met het volume op je opname
- hoe je jouw authentieke stem kunt laten doorklinken in de opname(-s) voor een diepe transformatie bij de ander
- en nog heel veel meer...

Voor wie?

- om Yoga Nidra te kunnen delen met anderen (volwassenen, zwangeren en in het kort kinderen en tieners)
- voor jezelf

Voorkennis van en ervaring met de beoefening van Yoga Nidra is nodig.

Programma

In deze online masterclass worden praktijk en theorie afgewisseld om tot de ontwikkeling van veilige scripts te kunnen komen. Niet alleen het schrijven van veilige Yoga Nidra scripts voor volwassenen komt aan bod, maar ook het opnemen ervan met een gratis programma en het inspreken van scripts. Hierbij wordt rekening gehouden met het budget van een ieder. Dit om de training en de geboden mogelijkheden zo toegankelijk mogelijk te maken.

Niet alleen is deze training geschikt om voor anderen Yoga Nidra scripts te leren ontwikkelen. Ook voor je eigen beoefening kan het een mogelijkheid zijn om te verdiepen.

(Korte) pauzes tussendoor geven je de mogelijkheid om de stof gemakkelijk op te nemen en te integreren in jezelf.

EXTRA

een klein handboekje waarmee je gemakkelijk en gratis je Yoga Nidra audio kunt inspreken en opnemen.

KOSTEN

Bij inschrijving betaal je
€ 197,-*

Als herhaler betaal je € 47,-.

Let op! Vol is echt vol.

