

AUSBILDUNG YOGA NIDRA KURSLEITER*IN

RUHE ERLEBEN – KRAFT GEBEN – FRIEDEN WEBEN

YOGA
NIDRA

START
NOVEMBER
2026

ESCHENBACH SG

SOUL
AT
HOME

MIT ELIANE MATHYS

KURSDATEN

21./22. NOV. 2026

09. JAN. 2027

13. FEB. 2027

13. MÄRZ 2027

17. APRIL 2027

AUSBILDUNGSORT

CHURZHASLEN 3
8733 ESCHENBACH SG

AUSGLEICH

Frühbucher bis 26.09.2026: CHF 1234

Danach Normalpreis: CHF 1357

YOGA NIDRA WORKSHOP

Wertvoll für sich: Der Ruf nach Ruhe –

Einstieg in die Tiefenentspannung

Ausgleich: CHF 123

Nächste Durchführung: 26.09.2026

Weitere Daten auf der Website.

INFOS & ANMELDUNG

[SOULATHOME.CH](https://soulathome.ch)

Kontakt: Eliane Mathys

info@soulathome.ch

Tel: +41 (0)76 298 47 88

MEHR ALS EINE ZERTIFIZIERTE YOGA NIDRA AUSBILDUNG

DIESER LEHRGANG IST EINE EINLADUNG:

- ZU INNERER RUHE
- ZU DEINER EIGENEN TIEFE
- ZU EINER PRAXIS, DIE BERÜHRT –
DICH SELBST UND DIE MENSCHEN MIT DENEN
DU ARBEITEST

IN 6 AUSBILDUNGSTAGEN ERLERNST DU
FUNDIERTES WISSEN, SICHERES ANLEITEN UND
ENTWICKELST – WENN DU MÖCHTEST – DEIN
EIGENES ANGEBOT.

MIT TÄGLICHER SELBSTERFAHRUNG, KREATIVER
PROZESSARBEIT UND ACHTSAMER BEGLEITUNG
IN DER KLEINGRUPPE.

OB FÜR DEINE
BERUFLICHE TÄTIGKEIT
ODER ALS WEG ZU DIR
SELBST – DU BIST
WILLKOMMEN!

AUFBAU DER AUSBILDUNG ÜBER 6 PRÄSENZTAGE

TAG 1: RUHE ERLEBEN BEGINNT HIER.

Einführung & Fundament

TAG 2: RUHE ERLEBEN UND IN IHR BLEIBEN.

Aufbau & erste Varianten

TAG 3: KRAFT GEBEN – FÜR KINDER & JUGENDLICHE.*

Kindgerechte Varianten

TAG 4: KRAFT GEBEN – VERBINDUNG & TIEFGANG.

Vertiefung & erweiterte Formate

TAG 5: FRIEDEN WEBEN – MIT KLARHEIT & HERZ.

Ausrichten & Wirken

TAG 6: FRIEDEN WEBEN – IN DIR & DURCH DICH.

Integration & Abschluss

JEDER TAG SCHENKT DIR RAUM FÜR STILLE,
SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG.

*Tag 3 (Yoga Nidra für Kinder &
Jugendliche) auch einzeln buchbar!

FÜR WEN IST DIESE AUSBILDUNG GEEIGNET?

- FÜR ALLE, DIE INNERE RUHE, TIEFE UND DIE VIELFÄLTIGEN AUSWIRKUNGEN DIESER PRAXIS ERFAHREN MÖCHTEN – UNABHÄNGIG VOM AUSGANGSPUNKT.
- FÜR MENSCHEN, DIE YOGA NIDRA BERUFLICH, EHRENAMTLICH ODER PRIVAT WEITERGEBEN MÖCHTEN – OB ALS ANGEBOT IM BESTEHENDEN BERUF ODER AUF NEUEN WEGEN.
- FÜR YOGALEHRER*INNEN, PÄDAGOG*INNEN, COACHES, THERAPEUT*INNEN UND ALLE, DIE MIT MENSCHEN ARBEITEN ODER ARBEITEN MÖCHTEN.

DU BRAUCHST KEINE
VORKENNTNISSE.
NUR DEIN ECHTES
INTERESSE.
UND DEIN JA!

WAS DU MITNIMMST:

- ZERTIFIKAT ZUR YOGA NIDRA KURSLEITER*IN
- TIEFE SELBSTERFAHRUNG DURCH EIGENE PRAXIS
- SICHERHEIT IM ANLEITEN DIVERSE VERSIONEN
- 1:1 SANKALPA-COACHING MIT ELIANE (INKL.)
- DEIN EIGENES ANGEBOT – KLAR, AUTHENTISCH.
- UMFANGREICHE UNTERLAGEN, SKRIPTEN UND AUDIO-MATERIAL FÜR DEINE PRAXIS UND ANLEITUNG

KURSLEITUNG



ELIANE MATHYS

Dipl. Physiotherapeutin B.Sc.

Dipl. Yogalehrerin,

Kinderyogalehrerin &

-Ausbildnerin

Dipl. Familien & Kinder Coach

Entspannungspädagogin

(Yoga Nidra, PMR, AT)

Systemische & Psychosomatische

Prozessbegleiterin

Dozentin in den Bereichen

Yoga, Meditation & Yoga Nidra

für Erwachsene & Kinder

ZUR AUSBILDUNG



MÖGE AUS DEM RUF NACH RUHE
DEINE KRAFT ERWACHEN –
UND SICH IN DIR UND UM DICH FRIEDEN ENTFALTEN.