



Dieses Dokument bestätigt, dass

ROMAN TREICHLER

die folgende Ausbildung erfolgreich abgeschlossen hat:

Yoga Nidra-Ausbildung

Spezialisierte 60-stündige Ausbildung mit theoretischer und praktischer Abschlussbewertung, einschließlich:
Der vollständigen Yoga-Nidra-Technik, aufgebaut in 27 Stufen, sowie eines Moduls zur Vorbereitung auf das Unterrichten.

Kamil Pawlowicz
Direktor

Prashant Pandey
Hauptlehrer



Zertifikatsnummer: **2026-19607**

Datum: **01-09-2026**

KURSinHALT - 60 STUNDEN

Vollständige Yoga-Nidra-Technik - 27 Stufen

Rotation des Bewusstseins - Systematische Körperentspannung - Mentale Nadi Shodhana - Psychische Atmung - Sankalpa - Visualisierungen - Antar Mouna - Haltung des inneren Beobachtens - Erfahrung des Energiekörpers - Chakren.

Lehrmodul

Strukturierung und Anleitung der Praxis, Integration mit anderen Yogatechniken sowie Anpassung der Praxis an unterschiedliche Zielgruppen und Kontexte, darunter: Kinder, Schwangerschaft, Sportler*innen, ältere Menschen, Depressionen und Bluthochdruck.

Hinweis: Die Ausbildung beinhaltet außerdem die Meditationstechnik Hridayakasha Dharana zur Entwicklung von Konzentration und innerer Wahrnehmung als Ergänzung zum Yoga-Nidra-Prozess.





This document certifies that:

ROMAN TREICHLER

Has successfully completed the program:

Yoga Nidra Teacher Training Course

Specialized 60-hour training with theoretical and practical assessment, including:
Complete technique structured in 27 levels and a Teaching Preparation Module

Kamil Pawlowicz
Director

Prashant Pandey
Profesor principal

Certificate No. **2026-19607**

Date: **01-09-2026**



COURSE CURRICULUM - 60 HOURS

Complete Yoga Nidra Technique - 27 Levels

Rotation of Consciousness - Systematic Body Relaxation - Mental Nadi Shodhana - Psychic Breathing - Sankalpa - Visualizations - Antar Mouna - Witness Attitude - Experience of the Energetic Body - Chakras

Teaching Module

Structuring and guiding sessions, integration with other yoga techniques, and adaptation of the practice to specific audiences and contexts: children, pregnancy, athletes, older adults, depression, and hypertension.

Note: includes the meditation technique Hridayakasha Dharana to develop concentration as a complement to the Yoga Nidra process.

