



Igor von Moos befasst sich seit 30 Jahren mit Meditation, Bewusstseins- und Selbsterforschung. Von 2006-2011 absolvierte er die Ausbildung zum dipl. Yogalehrer SYV/EYU mit eidg. Fachausweis für Erwachsenenbildung, sowie zum zert. Yoga Nidra Lehrer an der Yoga University Villeret. Igor unterrichtet Yoga, Meditation und insbesondere Yoga Nidra seit mehr als 15 Jahren. Sein hauptsächliches Anliegen ist es, den TeilnehmerInnen seiner Seminare und Workshops die Werkzeuge in die Hand zu geben, um in ihre Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit zu gelangen.

Einführung in Yoga Nidra, der Kunst des bewussten Schlafs und dem Ritual des Heilschlafs
Entdecke das meditative Herz des Yoga sowie das Potenzial von Yoga Nidra zur Selbstheilung und Selbstverwirklichung.

Samstag, 1. November 2025 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 2. November 2025 09.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 480.- sfr

Kursleitung: Igor von Moos

Dieser Workshop findet in der Yogapyramide Ringstrasse 35c, 7000 Chur statt

Info: Bea Loringett 078 766 33 80 www.yogapyramide.ch

Anmeldung für Platzreservation: hiermit melde ich mich verbindlich zum Yoga Nidra Workshop mit Igor von Moos, 1. – 2. November 2025 in der Yoga Pyramide Chur an.

Name/Vorname

Adresse/Wohnort

Tel/E-Mail

Den Gesamtbetrag von 480.- sfr habe ich am auf untenstehendes Konto überwiesen und mir somit einen sicheren Platz reserviert.

Ort/ Datum Unterschrift

Einzahlung auf das Konto: Beatrice Loringett, Via Lag 141, 7402 Bonaduz

IBAN: CH 3000774110176748801/GKB 176 748 801

mit dem Vermerk „Workshop Yoga Nidra Chur 2025“

Einführung in Yoga Nidra (2-tägiges Seminar)

Bei Yoga Nidra handelt es sich um eine bewährte Wachschlaftechnik, die sowohl als Bereicherung des Gruppenunterrichts als auch in der eigenständigen Praxis angewendet werden kann.

Yoga Nidra wird oft mit "yogischer Schlaf" übersetzt, aber genauer gesagt ist es "ein Zustand des Seins". Es ist ein universelles, wirksames, heilendes und transformatives Ritual. Gleichzeitig ist es auch eine leicht zugängliche Praxis, denn alles, was Du tust, ist dich bequem hinzulegen und die Augen zu schliessen! Die Sinne werden sich wie beim Einschlafen ganz natürlich Schritt für Schritt nach Innen zurückziehen, dein Körper schläft ein, dein Geist wird ruhiger und ruhiger, dein Bewusstsein bleibt dabei jedoch hellwach. Du bist wach und schlafend zugleich, während dich die Stimme durch alle Ebenen der Entspannung in ein umfassenderes Bewusstsein führt und von dort wieder zurück ins Wachbewusstsein.

Auf therapeutischer Ebene ist Yoga Nidra eine systematische, wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungstechnik zur Erholung von Körper, Geist und Psyche. Besonders profitieren Menschen, die vermehrt Stresssituationen ausgesetzt sind oder an Konzentrationsmangel und Hyperaktivität leiden.

Zudem werden im Yoga Nidra tiefe Schichten des Bewusstseins angesprochen und wichtige Lebensthemen lassen sich symbolisch erfahren. Yoga Nidra wirkt auf die feinstofflichen Körper des Menschen und hat das Potenzial, nachhaltige Wachstums- und Veränderungsprozesse zu stimulieren. Ausserdem ist es einfach eine wunderbare Entspannungs-, Regenerations- und natürliche Anti-Aging-Methode!

- In diesem Seminar lernst Du die verschiedenen Stufen des Yoga Nidra kennen und erfährst diese in der Praxis.
- Mit Hilfe von Asana, Pranayama, Pratyahara und Dharana wird es für Dich möglich, in einer stillen Atmosphäre in tiefe Entspannungszustände und einen friedvollen Geisteszustand zu gelangen.
- Du lernst Deine Lebensziele zu formulieren und wie sich durch die Übung des Sankalpas Dein Potenzial entfalten lässt.
- Du erhältst ein ausführliches Kurs-Manual und eine Yoga Nidra Übungs-CD sowie eine Checkliste mit Empfehlungen zum eigenständigen Praktizieren zu Hause.
- Die Audio-Aufnahmen ermöglichen Dir, Yoga Nidra in Deinen Alltag zu integrieren und so eine nachhaltig positive Wirkung auf Dein Leben und Deine Entwicklung herbeizuführen.
- Der Kurs ist offen für alle Interessierten.



*«Yoga Nidra ist der Schlüssel,
Yoga zu verstehen.
Yoga zu verstehen bedeutet,
sich selbst zu verstehen.»*

Swami Satyananda

*«Im Augenblick des Einschlafens, wenn
der Schlaf noch nicht gekommen ist, und
das Bewusstsein des Äusseren schwindet,
an diesem Punkt wird Sein erlebt.»*

Vijnana Bhairava Tantra

Igor von Moos praktiziert seit 1995 Yoga und Meditation und studierte in der Tradition von Selvarajan Yesudian und Sri Satchitananda Yogi an der Yoga University Villeret, der Ausbildungsschule des Schweizer Yogaverbandes SYV. Unter anderen Weiterbildungen folgte er über mehrere Jahre der Vajra Panjar Ausbildung bei Sri Anandi Ma (Dyanyoga Centers) sowie der Yoga Nidra Ausbildung bei Dr. Christian Fuchs.

Seit 2008 leitet er Kurse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga Nidra und gibt Workshops und Seminare an verschiedenen Orten in der Schweiz. Er unterrichtet als Dozent in der Yoga-Grundausbildung und Weiterbildung von Yogaunterrichtenden.

2016 und 2017 war er leitender Organisator des EYU Yoga Kongresses in Zinal.

Zum 50. Jubiläumskongress in Zinal wurde er von der Europäischen Yoga Union als Dozent zum Thema Hridaya (das spirituelle Herz) eingeladen.

2022-2024 Ausbildung zur Fachperson für Rituale an der Fachschule für Rituale (www.fachschule-rituale.ch)

Er ist Autor einer Yoga Nidra CD, Co-Autor des Yoga-Kochbuches „die Alchemie des Kochens“ und Herausgeber des Buches „Die Freiheit vom Denken“ von Ashok Gollerkeri.