

ZERTIFIKAT

ausgestellt an

Veronika Drexler

geb. am 30.10.1977

hat den Abschluss der Fachqualifikation
Kursleiter:in für Yoga Nidra

mit allen erforderlichen Leistungsnachweisen (siehe
Rückseite) innerhalb von 15 Zeitstunden (0,5 ECTS)
erfolgreich absolviert.

Berlin, 05.03.2026



Lars Deutschmann
Pädagogischer Leiter



Dr. Henry Kauffeldt
Geschäftsführer

LEISTUNGSNACHWEIS

Kursleiter:in für Yoga Nidra

Durch den erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung wurden spezialisierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben, um Yoga-Nidra-Kurse gezielt zur Tiefenentspannung und mentalen Regeneration anzuleiten. Die vermittelten Inhalte befähigen dazu, Teilnehmer:innen in eine systematische Entspannung zu führen, die Stress abbaut und die innere Wahrnehmung schult. Yoga Nidra hat nachweislich positive Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem und kann zur Reduktion von Schlafstörungen, Ängsten und Erschöpfungssymptomen beitragen. Die Teilnehmer:innen lernen, strukturierte Sitzungen zu gestalten und unterschiedliche Methoden zur individuellen Anpassung an verschiedene Zielgruppen zu nutzen.

Lehrinhalte:

Grundlagen des Yoga Nidra:

- Geschichte, Philosophie und Wirkungsweise
- Einfluss auf das vegetative Nervensystem
- Verbindung zwischen Entspannung und Bewusstseinslenkung

Praxis und Methodik:

- Struktur und Aufbau einer Yoga-Nidra-Sequenz
- Einsatz von Visualisierungen und Affirmationen
- Anleitung der einzelnen Stufen von Yoga Nidra

Anpassung an verschiedene Zielgruppen:

- Yoga Nidra in der Stressprävention und Gesundheitsförderung
- Anwendung im therapeutischen Kontext
- Integration in bestehende Kursformate

Unterrichtsgestaltung und Didaktik:

- Entwicklung und Aufbau von Yoga-Nidra-Kursen
- Sprachführung und meditative Anleitungstechniken
- Betreuung und Begleitung der Teilnehmer:innen

Diese Ausbildung qualifiziert dazu, als Kursleiter:in für Yoga Nidra gezielt Entspannungskurse anzubieten, die das mentale Wohlbefinden und die Stressbewältigung fördern.

 1 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System) = 30 Zeitstunden



AHAB-Akademie

Menschen gesünder machen!

NACHWEIS §20

KONZEPT-EINWEISUNG

Frau Veronika Drexler

geb. am 30.10.1977

Einweisung in das Präventionskurskonzept

Hatha Yoga zur tiefen Entspannung



Die Einweisung in das nach § 20 Abs. 1 SGB V geprüfte Präventionskurskonzept – Hatha Yoga zur tiefen Entspannung – wurde erfolgreich absolviert. Die Schulung fand im Institut für Stressbewältigung und Entspannung der AHAB-Akademie statt.

- Handlungsfeld: Stressbewältigung/Entspannung
- Präventionsprinzip: Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Konzept-Inhaber: AHAB-Akademie GmbH
- Konzept-ID: KO-ST-2N8REB

Datum der Einweisung: 05.03.2026

Rostock, 09.03.2026

AHAB-Akademie GmbH

Petridamm 14A

18146 Rostock

www.ahab-akademie.de

Lars Deutschmann

Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie