



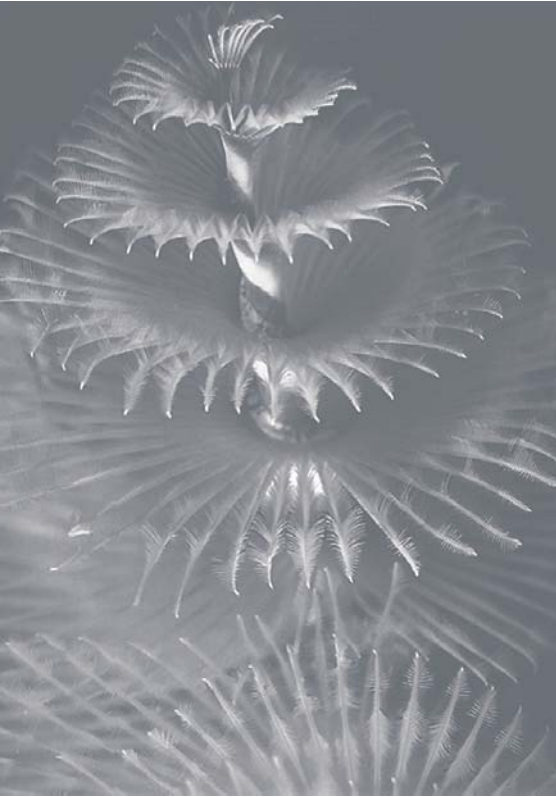
***The Practice Of Welcoming***  
***iRest® Yoga Nidra mit Nöle Giulini***

Weg durch Krankheit, Krise und Konflikt

Seminare und Ausbildung in Europa 2018

**Der Glanz der Freiheit leuchtet in uns!**





**The Practice of Welcoming** basiert auf dem von Richard Miller, PhD, in den USA entwickelten iRest® Yoga Nidra. [www.irest.us](http://www.irest.us)

iRest® Yoga Nidra ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis. Yoga Nidra wirkt selbstregulierend und hilft uns, das Nervensystem zu beruhigen, unsere Resilienz zu stärken und schwierige Emotionen und Gedanken zu integrieren.

Es hat sich unter anderem in der Behandlung von Stress, Burn-Out, chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS und Suchtverhalten bewährt.

Diese Methode eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann auch wirksam therapiebegleitend im Gesundheitswesen eingesetzt werden.

Wir widmen uns der Vertiefung der iRest® Yoga Nidra Meditation und üben, uns von den Identifikationen mit unseren Wahrnehmungen zu lösen. Willkommen heißen bedeutet, alles was aufkommt, mit offenem Herzen zu begrüßen, ohne es irgendwie zu verändern, zu verbessern oder verstehen zu wollen. Diese Übungspraxis verbindet die Lehren der Nicht-Dualität mit Elementen der Achtsamkeitspraxis und den aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft.

Das Seminar richtet sich an alle, die in eine tiefere Ebene des Seins eintauchen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*"I came here wanting to change something about myself and it didn't change.*

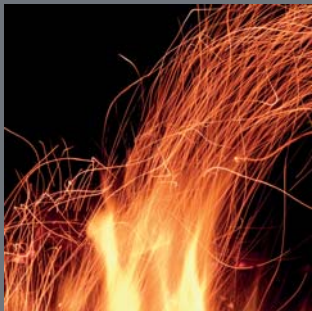
*Seeing that it didn't have to change, something changed."*

*(iRest® Teilnehmer)*



Nöle Giulini ist zertifizierte Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin und Ausbilderin nach Richard Miller, PhD. und bietet Seminare und Ausbildungen in dieser Methode an.

Als Supervisorin begleitet Nöle die KandidatInnen durch den Zertifizierungsprozess.



Nöle studierte Kunst, Kunsttherapie und Psychologie. Ihre Yogalehrausbildung absolvierte sie in Kripalu (Yogi Amrit Desai) und bei Erich Schiffmann. Heute lebt Nöle an der Westküste der Vereinigten Staaten und betreibt dort mit ihrem Lebenspartner Gary Lemons das Tender Paws Yoga Studio.

[www.tenderpawsyoga.com](http://www.tenderpawsyoga.com)

[www.irest.us](http://www.irest.us)

**Durch ihren einzigartigen, humorvollen und lebendigen Stil, komplexe und tiefgreifende Lehren nachvollziehbar als direktes Erleben zu vermitteln, verwirklicht sie ihr tiefstes Anliegen: die Verbindung des Schöpferischen mit dem Spirituellen zu leben.**



## Termine 2018

### Seminare

15.09. – 16.09.18 Polarity Bildungszentrum Zürich; [polarity.ch](http://polarity.ch)<sup>1</sup>

22.09. – 23.09.18 Seminar Hamburg; [himalaya-institut.de](http://himalaya-institut.de)<sup>1</sup>

24.10. – 28.10.18 Seminar Holzkirchen; [benediktushof-holzkirchen.de](http://benediktushof-holzkirchen.de)<sup>1</sup>

### Ausbildung

iRest® Yoga Nidra Level 1 Teacher-in-Training<sup>2</sup>

02.10. – 07.10. 2018 Darry-Panker (Hohwachter Bucht); [arts-and-movements.de](http://arts-and-movements.de)

Seminarsprache: Deutsch.

Einzelsession nach Absprache.


**Infos und Anmeldung:** <sup>1</sup>Seminarhaus direkt

<sup>2</sup>Inga de Martin, mobil: 0178-7348547 · [Inga@kinder-yoga.com](mailto:Inga@kinder-yoga.com)

**Weitere Infos inkl. zu Einzelsessions:**

[www.tenderpawisyoga.com](http://www.tenderpawisyoga.com) oder

Beate Maaß · 0151 518 46 777 · [info@herzensatem.de](mailto:info@herzensatem.de)



Der Glanz der Freiheit leuchtet in uns!

## Termine 2018

### Seminare

15.09. – 16.09.18 Polarity Bildungszentrum Zürich; [polarity.ch](http://polarity.ch)<sup>1</sup>

22.09. – 23.09.18 Seminar Hamburg; [himalaya-institut.de](http://himalaya-institut.de)<sup>1</sup>

24.10. – 28.10.18 Seminar Holzkirchen; [benediktushof-holzkirchen.de](http://benediktushof-holzkirchen.de)<sup>1</sup>

### Ausbildung

iRest® Yoga Nidra Level 1 Teacher-in-Training<sup>2</sup>

02.10. – 07.10. 2018 Darry-Panker (Hohwachter Bucht); [arts-and-movements.de](http://arts-and-movements.de)

Seminarsprache: Deutsch.

Einzelsession nach Absprache.

**Infos und Anmeldung:** <sup>1</sup>Seminarhaus direkt  
<sup>2</sup>Inga de Martin, mobil: 0178-7348547 · [Inga@kinder-yoga.com](mailto:Inga@kinder-yoga.com)

### Weitere Infos inkl. zu Einzelsessions:

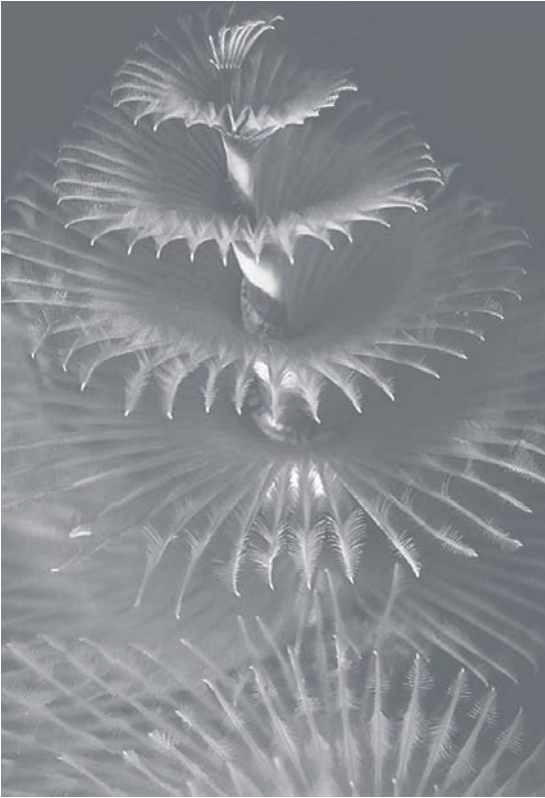
[www.tenderpawasyoga.com](http://www.tenderpawasyoga.com) oder  
Beate Maaß · 0151 518 46 777 · [info@herzensatem.de](mailto:info@herzensatem.de)



## *The Practice Of Welcoming* *iRest® Yoga Nidra mit Nöle Giulini*

Weg durch Krankheit, Krise und Konflikt

Seminare und Ausbildung in Europa 2018



**The Practice of Welcoming** basiert auf dem von Richard Miller, PhD, in den USA entwickelten iRest® Yoga Nidra. [www.irest.us](http://www.irest.us)

iRest® Yoga Nidra ist eine fundierte, auf weitreichenden Forschungsergebnissen beruhende Meditationspraxis. Yoga Nidra wirkt selbstregulierend und hilft uns, das Nervensystem zu beruhigen, unsere Resilienz zu stärken und schwierige Emotionen und Gedanken zu integrieren.

Es hat sich unter anderem in der Behandlung von Stress, Burn-Out, chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Depression, PTBS und Suchtverhalten bewährt.

Diese Methode eignet sich hervorragend als persönliche Praxis und kann auch wirksam therapiebegleitend im Gesundheitswesen eingesetzt werden.

Wir widmen uns der Vertiefung der iRest® Yoga Nidra Meditation und üben, uns von den Identifikationen mit unseren Wahrnehmungen zu lösen. Willkommen heißen bedeutet, alles was aufkommt, mit offenem Herzen zu begrüßen, ohne es irgendwie zu verändern, zu verbessern oder verstehen zu wollen. Diese Übungspraxis verbindet die Lehren der Nicht-Dualität mit Elementen der Achtsamkeitspraxis und den aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaft.

**Das Seminar richtet sich an alle, die in eine tiefere Ebene des Seins eintauchen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

*"I came here wanting to change something about myself and it didn't change."*

*Seeing that it didn't have to change, something changed."*

*(iRest® Teilnehmer)*



Nöle Giulini ist zertifizierte Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin und Ausbilderin nach Richard Miller, PhD. und bietet Seminare und Ausbildungen in dieser Methode an.

Als Supervisorin begleitet Nöle die KandidatInnen durch den Zertifizierungsprozess.

Nöle studierte Kunst, Kunsttherapie und Psychologie. Ihre Yogalehrausbildung absolvierte sie in Kripalu (Yogi Amrit Desai) und bei Erich Schiffmann. Heute lebt Nöle an der Westküste der Vereinigten Staaten und betreibt dort mit ihrem Lebenspartner Gary Lemons das Tender Paws Yoga Studio.

[www.tenderpawsyoga.com](http://www.tenderpawsyoga.com)  
[www.irest.us](http://www.irest.us)

**Durch ihren einzigartigen, humorvollen und lebendigen Stil, komplexe und tiefgreifende Lehren nachvollziehbar als direktes Erleben zu vermitteln, verwirklicht sie ihr tiefstes Anliegen: die Verbindung des Schöpferischen mit dem Spirituellen zu leben.**

