



YOGA NIDRA: 8-Phasen-Methode

Scan - Atem - Visualisierung auf einen Blick

1 Ankommen & Körperstellung 

2 Sankalpa (Intention) 

3 Körper-Scan 

5 Gefühls-Gegensätze 

6 Visualisierung 

7 Sankalpa wiederholen 

8 Rückkehr & Abschluss 

4 → Ein
2 → Pause
4 → Aus




Atem-
Bewusstheit



Wähle einen Anker
oder nutze deinen
eigenen



Lege dieses Blatt neben deine Matte – lies jede Phase leise, dann schließe die Augen.