



ANANDAM YOGA SCHOOL

Reise in die Stille

Ein vollständiges Yoga-Nidra-Skript zur Beruhigung des Geistes — zum Selbst-Üben, Vorlesen oder Anleiten. Besonders wohltuend vor dem Einschlafen.

Nach dem englischen Original von Sophia Racine, geschrieben während ihrer 300-Stunden-Ausbildung bei Anandam Yoga School
· 30–45 Minuten Praxis · für Anfänger geeignet ·

So verwendest du dieses Skript: Lies es dir langsam durch, bevor du dich in die Praxis legst, nimm es mit deiner eigenen Stimme auf oder lies es laut vor, um andere anzuleiten. Mache großzügige Pausen zwischen den Anweisungen — in der Stille zwischen den Worten geschieht Yoga Nidra.

Das folgende Yoga-Nidra-Skript wurde speziell für Menschen entwickelt, die sich tiefe Ruhe und Entspannung wünschen. Es kann zu jeder Tageszeit geübt werden, eignet sich aber besonders für alle, die einen friedlichen und erholsamen Schlaf suchen.

1 Vorbereitung auf Yoga Nidra

Tipp für Anleitende: Nimm dir 3–4 Minuten Zeit. Sprich leise und ohne Eile — eine Anweisung pro Atemzug.

Bitte lege dich auf deine Matte. Wir bereiten uns nun auf Yoga Nidra vor. Richte deinen Körper ein und finde eine bequeme Position. Nutze bei Bedarf Blöcke, Kissen oder Decken, um es dir so angenehm wie möglich zu machen. Lass uns diese Praxis so entspannend und komfortabel wie möglich gestalten.

Während Yoga Nidra sollte es keine Bewegung geben. Liege einfach auf dem Rücken, die Handflächen zeigen nach oben, die Füße fallen bequem auseinander. Schließe deine Augen und halte den Blick weich. Halte die Augen während der gesamten Praxis geschlossen und erlaube deinem Körper, in einen Zustand vollkommener Entspannung einzutreten. Atme tief ein und atme allen Stress, alle Sorgen und Gedanken des Tages aus. Wiederhole das noch zwei Mal — tief einatmen, tief ausatmen.

In den kommenden Minuten dieser Yoga-Nidra-Praxis wirst du eine tiefe Entspannung in deinem ganzen Körper erfahren, vom Kopf bis zu den Zehen. Du musst keinen Muskel zwingen, sich zu entspannen; es geschieht ganz von selbst. Folge einfach meiner Stimme und lass dich von der Praxis führen. Versuche, während der Praxis nicht einzuschlafen. Gib dir selbst das Versprechen, wach zu bleiben, und wiederhole innerlich: „Ich schlafe nicht ein, ich bleibe während der gesamten Praxis wach.“

Während Yoga Nidra verbinden sich deine Sinne auf der Ebene von Hören und Gewahrsein. Das Wichtigste ist, meinen Anweisungen zu folgen. Ich führe dich durch die gesamte Praxis. Wenn Gedanken auftauchen und dich ablenken, ist das normal. Bewerte sie nicht und halte nicht an ihnen fest; lass sie einfach ziehen. Falls es dir schwerfällt, mach dir keine Sorgen und denke nicht zu viel darüber nach. Die Gedanken werden ganz natürlich vorbeiziehen. Erlaube dir, Ruhe und Stetigkeit zu finden.

Lenke nun langsam deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Konzentriere dich und visualisiere deinen Kopf. Wandere allmählich mit deiner Aufmerksamkeit durch den ganzen

Körper, vom Kopf bis zu den Zehen — auf der Suche nach Stille und vollständiger Entspannung. Beobachte, ob du noch irgendwo Spannung hältst, und werde in der Stille immer bequemer.

Werde dir mit derselben Absicht der Praxis von Yoga Nidra bewusst. Du kannst innerlich wiederholen: „Ich bin gewahr, ich werde jetzt Yoga Nidra üben.“

Die Praxis beginnt jetzt.

2 Sankalpa

Tipp für Anleitende: Lade zu einem kurzen, positiven Vorsatz in der Gegenwartsform ein. Er wird dreimal wiederholt — und ganz am Ende wieder aufgegriffen.

Lade nun dein Gewahrsein ein, zu deinem Sankalpa zu reisen — deiner Absicht für diese Praxis. Erlaube deiner inneren Intuition und Weisheit, dein Sankalpa zu offenbaren. Lass es in dir erwachen. Lade dein Sankalpa ein, in der Form „ICH BIN“ Gestalt anzunehmen, und wähle die Affirmation, die in diesem Moment in dir Resonanz findet. Lass sie in deinem Geist lauter werden. Wenn die Botschaft unklar bleibt, kannst du dich mit einem der folgenden Sankalpas verbinden: „ICH BIN voller Mitgefühl für mich und andere“, „ICH BIN im Frieden“, „ICH BIN wertvoll“, „ICH BIN genug“, „ICH BIN ruhig“ — oder einfach „ICH BIN“. Wiederhole dein Sankalpa innerlich drei Mal und pflanze den Samen tief in dein Unterbewusstsein, im Wissen, dass es sich mit der Zeit verwirklichen wird. Wiederhole innerlich: „ICH BIN [dein Sankalpa]“, „ICH BIN“, „ICH BIN“. Sei versichert: Wir kehren am Ende der Praxis zu deinem Sankalpa zurück, damit du dich erneut mit ihm verbinden kannst.

3 Kreisen des Bewusstseins

Tipp für Anleitende: Die längste Phase. Halte einen gleichmäßigen Rhythmus; benenne jeden Körperteil nur einmal, ohne auf Bestätigung zu warten.

Richte deine Aufmerksamkeit nun wieder auf deinen physischen Körper. Beginne ein Kreisen des Bewusstseins und richte deine Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden einzelnen Teil deines Körpers. Spüre jeden Teil und stelle ihn dir innerlich vor. Lass dein Gewahrsein zügig wandern und mit jedem Körperteil eine tiefe Verbindung aufbauen. Wiederhole innerlich die folgenden Worte:

„Mein rechter Daumen, mein zweiter Finger, mein dritter Finger, mein vierter Finger, mein fünfter Finger, meine rechte Handfläche, meine rechte Hand, der rechte Handrücken, mein rechtes Handgelenk, mein rechter Unterarm, mein rechter Ellbogen, mein rechter Oberarm, meine rechte Schulter, die rechte Achselhöhle, die rechte Taille, die rechte Hüfte, der rechte Oberschenkel, die Kniescheibe des rechten Beins, die Wade, der Knöchel, die Ferse, die rechte Fußsohle, der rechte Fußrücken, der große Zeh, der zweite Zeh, der dritte Zeh, der vierte Zeh, der fünfte Zeh. Alle fünf Zehen.“

Wechsle nun zu deiner linken Seite:

„Mein linker Daumen, mein zweiter Finger, mein dritter Finger, mein vierter Finger, mein fünfter Finger, meine linke Handfläche, meine linke Hand, der linke Handrücken, mein linkes Handgelenk, mein linker Unterarm, mein linker Ellbogen, mein linker Oberarm, meine linke Schulter, die linke Achselhöhle, die linke Taille, die linke Hüfte, der linke Oberschenkel, die Kniescheibe des linken Beins, die Wade, der Knöchel, die Ferse, die linke Fußsohle, der linke Fußrücken, der große Zeh, der zweite Zeh, der dritte Zeh, der vierte Zeh, der fünfte Zeh. Alle fünf Zehen.“

Nimm dir nun einen Moment und lenke dein Gewahrsein zu deinem Rücken. Visualisiere und wiederhole innerlich:

„Mein gesamter Rücken, mein Hinterkopf, mein Nacken, das rechte Schulterblatt, das linke Schulterblatt, die gesamte Wirbelsäule, die rechte Gesäßhälfte, die linke Gesäßhälfte.“

Wandere weiter zur Vorderseite deines Körpers. Beginne mit:

„Mein Bauch, der Nabel, die rechte Brustseite, die linke Brustseite, meine Kehle.“

Richte deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf dein Gesicht:

„Mein Kinn, die Unterlippe, die Oberlippe, meine Zähne, die Zunge, meine Nasenspitze, meine ganze Nase, die rechte Wange, die linke Wange, das rechte Ohr, das linke Ohr, mein rechtes Auge, das linke Auge, die rechte Augenbraue, die linke Augenbraue, der Raum zwischen den Augenbrauen, die Stirn, der Scheitel.“

Wandere nun zu deinen Beinen:

„Mein ganzes rechtes Bein, mein ganzes linkes Bein, beide Beine zusammen.“

Und weiter zu deinen Armen:

„Der ganze rechte Arm, der ganze linke Arm, beide Arme zusammen.“

Weite deinen Fokus auf die gesamte Rückseite deines Körpers aus: *„Die gesamte Rückseite des Körpers.“* Danach auf die gesamte Vorderseite: *„Die gesamte Vorderseite des Körpers.“* Und schließlich dehne dein Gewahrsein auf deinen ganzen Körper aus:

„Der ganze Körper... das ganze Selbst... voll gewahr.“

Spüre, wie dein ganzer Körper auf dem Boden ruht. Fühle das Gewicht deines Körpers, getragen vom Boden. Stelle dir vor, wie dein Körper vollkommen still auf der Matte liegt — als würdest du dich selbst von oben betrachten.

4

Atemgewahrsein

Tipp für Anleitende: Rückwärtszählen verankert den wandernden Geist. Sich zu verzählen und neu zu beginnen, ist Teil der Praxis.

Richte dein Gewahrsein nun auf das energetische Feld in deinem Körper. Nimm deinen Atem wahr — wie er in deinen Körper einströmt und ihn wieder verlässt. Spüre jede Ein- und Ausatmung, wie sie durch dein ganzes Wesen wandert. Beobachte, wie jede Einatmung nahtlos in jede Ausatmung übergeht und die Lebenskraft in dir harmonisiert. Achte auf die Luft, die durch dein rechtes Nasenloch strömt, und dann durch dein linkes. Spüre bei jeder Einatmung, wie sich dein Nabel hebt, und bei jeder Ausatmung, wie er sich wieder senkt. Lass deinen Atem von den Füßen bis zum Scheitel fließen und Ruhe und Klarheit in deinen Geist bringen. Jede Einatmung belebt dein System mit Prana-Energie, jede Ausatmung lässt los, was dir nicht mehr dient. Behalte dein eigenes, angenehmes Atemtempo bei.

Beginne nun, von 27 bis 1 rückwärts zu zählen. Es geht nicht darum, möglichst schnell bei der 1 anzukommen, sondern darum, Gewahrsein für deinen Atem zu entwickeln, indem du deine ganze Aufmerksamkeit auf das Zählen richtest. Wiederhole innerlich: „Einatmen, ausatmen, 27; einatmen, ausatmen, 26; einatmen, ausatmen, 25“ und so weiter. Wenn du dich verzählst,

beginne einfach ohne Eile von vorn. Nimm dir Zeit und spüre jede Empfindung in deinem Körper. In wenigen Augenblicken wirst du sanft zurückgerufen.

Atme vollständig aus und lass alles los, woran du festhältst. Erinnere dich: Du übst Yoga Nidra — einen Zustand tiefer Entspannung und zugleich wachen Gewahrseins.

5 Gewahrsein der Empfindungen

Tipp für Anleitende: Halte jedes Gefühl nur kurz. Es geht ums Bezeugen, nicht ums Verweilen.

Lass uns das Reich des emotionalen Körpers erkunden, in dem wir Dualität und Gegensätzen begegnen. All diese Empfindungen sind normal und tief in unserer menschlichen Erfahrung verwurzelt. Lass uns nun in unsere innere Welt eintauchen und bewusster wahrnehmen, was Dualität in unserem Körper bedeutet. Nimm dir einen Moment Zeit zu beobachten, ob Widerstand da ist — oder vielleicht auch keiner. Bezeuge die Empfindungen dieser Gefühle und Emotionen, wenn sie auftauchen. Erlaube ihnen, ganz an die Oberfläche zu kommen, und lass sie mit dem Atem wieder ziehen. Kultiviere dabei Mitgefühl für dich selbst und deine Gefühle.

Lenke dein Gewahrsein allmählich auf die Empfindung von Mitgefühl. Nimm wahr, wie es sich in deinem Körper anfühlt, wenn du Mitgefühl empfindest — für einen Menschen, ein Anliegen, ein Ereignis oder einen gemeinsamen Moment. Stelle dir diese Erfahrung vor und fühle sie in deinem Körper. Beobachte die Empfindungen, die entstehen, wenn du Mitgefühl fühlst, und welche Wirkung es auf dein ganzes Wesen hat.

Werde nun Zeugin oder Zeuge der Empfindung von Mitgefühl in jedem Teil deines Körpers.

Als Nächstes erkunden wir die Empfindung von Gleichgültigkeit. Nimm wahr, wie sie sich anfühlt und welche Empfindungen sie in deinem Körper auslöst. Stelle dir einen Moment vor, in dem du dich gleichgültig gefühlt hast — gegenüber etwas, jemandem oder sogar dir selbst. Beobachte die Empfindungen in Kopf, Brust und Füßen.

Lenke dein Gewahrsein langsam zurück zur Empfindung von Mitgefühl und dann wieder zur Gleichgültigkeit. Wandere zwischen beiden Empfindungen hin und her und achte auf alles Neue, das dabei entsteht. Führe dich allmählich in einen Zustand von Frieden und Gleichmut und umarme die Dualität zwischen Mitgefühl und Gleichgültigkeit.

Tipp für Anleitende: Beruhige deine Zuhörer — „es ist völlig in Ordnung, wenn du nichts siehst.“
Bilder sind Einladungen, keine Prüfungen.

Finde Harmonie in der Dualität und gleite allmählich in das Reich der Bilder und der Kreativität. Richte deinen Geist darauf, die Bilder zu visualisieren, die ich dir beschreibe. Versuche, jedes Bild so klar und lebendig wie möglich entstehen zu lassen. Und denke daran: Es ist völlig in Ordnung, wenn du nichts siehst oder etwas anderes visualisierst. Wiederhole und visualisiere einfach weiter jedes Bild.

Wiederhole innerlich und stelle dir vor: Ein sonniger Tag am Meer (2×), Segeln mitten auf einem kristallblauen Meer (2×), Ein majestätisches Schloss inmitten einer weiten Ebene (2×), Ein klarer blauer Himmel (2×), Ein stiller See (2×), Ein gemütlicher Abend mit Freunden und Familie (2×), Ein Ozean voller Leben (2×), Ein neuer Anfang, ein neuer Anfang...

Halte jedes Bild weiter in deinem Geist und lass deine Vorstellungskraft es lebendig werden. Nimm dir Zeit für jede Visualisierung und richte deine Aufmerksamkeit auf die Details und die Empfindungen, die sie hervorrufen.

Tipp für Anleitende: Kehre vor dem Zurückkommen noch einmal zum Sankalpa zurück. Führe alle langsam zurück — zuerst kleine Bewegungen.

Lass das Bild, das du visualisiert hast, in dein Unterbewusstsein sinken. Lenke dein Gewahrsein langsam zurück zu deinem Sankalpa — der Absicht, die du zu Beginn deiner Praxis gesetzt hast. Kehre zu ihm zurück und wiederhole es in deinem Geist, genau so wie am Anfang. Wiederhole es drei Mal mit vollem Gewahrsein und verbinde dich mit den Empfindungen, die es auslöst. Nimm wahr, in welchem Teil deines Körpers du beim Wiederholen deines Sankalpas am meisten spürst. Ist es in der Brust, in der Kehle, im Kopf? Fühle es und beobachte den Moment.

Lass alle Anstrengung los und werde dir deiner Atmung bewusst. Stimme dich auf den natürlichen Rhythmus jeder Ein- und Ausatmung ein. Spüre, wie die Luft in deinen Körper hinein- und wieder hinausströmt. Richte deinen Fokus nun auf die Entspannung, die dein

Körper erfährt. Während du auf dem Boden liegst, spüre das Gewicht deines Körpers, getragen vom Boden. Entwickle ein tieferes Gewahrsein für deinen ganzen Körper, vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen. Versuche, dir den Raum vorzustellen, in dem du liegst, und werde dir deiner Umgebung bewusst. Nimm die Geräusche um dich herum wahr — vielleicht Vogelgezwitscher oder Geräusche von der Straße.

Halte die Augen geschlossen und bringe allmählich wieder Bewegung in deinen Körper.

Wenn du bereit bist, rolle dich auf deine linke Seite. Komme langsam in eine sitzende Position, die Augen weiterhin geschlossen. Verbinde dich mit deinem Atem und den Empfindungen in deinem Körper.

Ich lade dich ein, die Handflächen vor deinem Herzen zusammenzubringen — für ein OM und drei Shantis. Atme tief ein und singe: OM, SHANTI, SHANTI, SHANTI...

Bringe die Hände zu deinem dritten Auge und verneige dich vor dir selbst — mit Mitgefühl für dich, für andere und vor allem für deine Praxis.

Namaste!



Möchtest du Yoga Nidra anleiten — nicht nur vorlesen?



5,0 von 67 Absolventinnen und Absolventen · Yoga Alliance RYS seit 2017

50-Stunden Yoga Nidra Ausbildung — Deutschland. Eigene Skripte zu schreiben ist eine der Kernkompetenzen, die du lernst: Du schreibst mehrere eigene Skripte, leitest täglich echte Sessions an und erhältst direktes Feedback zu Tempo, Stimme und Sprachpräzision von Yogi Sandeep Atri (E-RYT 500) — die Wissenschaft des Nervensystems dahinter vermittelt dir Dr. Katharina Austermann.

Termine 2026 — Heimbach, Nationalpark Eifel:

16.-21. August · 6.-11. Oktober · 7.-12. Dezember · ab
€1.200 Frühbucher

In vielen Bundesländern als **Bildungsurlaub** nutzbar — frag uns, wir helfen dir mit dem Antrag. Außerdem: 200-Stunden Yoga Alliance Ausbildungen in **Deutschland, Portugal & Griechenland**.

anandamyogaschool.com

Fragen? Schreib einer Lehrerin (kein Bot) auf WhatsApp: **+49 178 6115407**

Du hast dieses PDF von anandamyogaschool.com erhalten — danke, dass du mit uns übst. Namaste 🙏