

Dhira Nitai

AUTOR · YOGA- UND MEDITATIONSLEHRER · MUSIKER

Ruhe ist eine Fähigkeit. Man kann sie lernen. Dhira Nitai zeigt Teams und Publikum, wie kurze Routinen aus Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit aus dem Dauer-Alarm führen, für mehr Energie am Tag und ruhigere Nächte.



30 J.

PRAXIS

Graz

MUSIKUNIVERSITÄT

3

BÜCHER ALS AUTOR

Live

ÜBUNG FÜR ALLE

VORTRAGSTHEMEN

KEYNOTE

45–60 Min.

Schlaf beginnt am Morgen

Warum so viele erschöpft ins Bett gehen und trotzdem wach liegen. Das 24-Stunden-Muster und vier Routinen für jeden Arbeitstag, mit 7-Minuten-Reset live.

WORKSHOP

2–3 Std.

Der 2:1-Atem

Mitmach-Workshop: Bauchatmung, 2:1-Atem, Atembeobachtung als Mini-Pause und eine Abendroutine zum Herunterfahren.

VORTRAG

45–60 Min.

Erschöpft und trotzdem hellwach

Stress, Übererregung und der Tag ohne Pause: Wahrnehmen statt reagieren, atmen statt anspannen.

MIT KLANG

60 Min.

Klang, Atem, Stille

Ein ausgebildeter Musiker über das Zuhören, mit gemeinsamer Klangmeditation.

IMPULS

60–90 Min.

Führen aus innerer Ruhe

Innere Stabilität als Führungsaufgabe: entscheiden aus Ruhe statt aus Alarm.

FORMATE

Keynote

45 – 60 MIN.

Inspirierender Vortrag mit Live-Übung für alle im Saal.

Workshop

2 – 3 STD.

Praxis in kleinen Gruppen mit Material zum Weiterüben.

Online-Impuls

60 – 90 MIN.

Live per Zoom oder Teams, mit Übungen am Schreibtisch.

Seminartag

1 TAG

Alle vier Schritte, gern im Bayerischen Wald.

WAS IHR PUBLIKUM MITNIMMT

- 01** Eine Übung für sofort: den 2:1-Atem und einen 7-Minuten-Reset.
- 02** Ein neues Verständnis: Erschöpfung und Schlaf als 24-Stunden-Muster.
- 03** Material zum Weitermachen: Nachtkarte, Planer und Atembegleiter für alle.

BÜHNEN UND REFERENZEN

Yogaexpo München (Vortrag, DVD)

League of Yogis e.V. (Talk)

Podcast „Yogi Talks“

Yogakongresse und Yogamessen

Yogalehrer-Seminare

Yoga-Wochenenden im Bayerischen Wald

STIMMEN



„Vor allem Dhiras enthusiastischer Vortrag über vedische Schriften hat mir sehr gut gefallen.“

Vera D · Tripadvisor · 2013



„Lehrreich durch interessante Vorträge über die Philosophie von Yoga und Hintergrund“

827Petra · Tripadvisor · 2013

TECHNIK

Headset oder Handmikrofon, Beamer optional. Für Workshops: Stühle oder Matten, ruhiger Raum. Online über Zoom oder Teams.

ANFRAGE

info@dhiranitai.de

bonus.dhiranitai.de/vortraege · Antwort innerhalb von 48 Stunden · Honorar nach Format, Dauer und Ort

