

Ausbildung zum integralen Sadhu -Guide



mit Ina Nabrusko

Du spürst, dass das Nagelbrett mehr ist als nur ein Tool? Du möchtest Menschen dabei begleiten, sich zu transformieren, Blockaden zu lösen, Klarheit zu gewinnen, ihre Energie zu aktivieren und innerlich zu heilen?

Dann lade ich dich herzlich ein zur Ausbildung zum Ganzheitlichen Sadhu-Guide – einer tiefgreifenden und spirituell fundierten Schulung, in der das jahrtausendealte Wissen der Sadhu-Praxis auf moderne Werkzeuge aus Breathwork, Yoga, Chakrenarbeit, Klangheilung und Psychosomatik trifft.

Warum auf dem Nagelbrett stehen?

Das Nagelbrett ist mehr als eine Herausforderung für den Körper – es ist ein Portal zu innerer Weite, Präsenz, Hingabe und Klarheit.

Diese Praxis weckt die tiefsten, bislang verborgenen Ressourcen in dir: Vertrauen, Mut, Loslassen, Erdung und Liebe.

Sie bringt dich in Berührung mit deinem wahren Selbst – jenseits von Angst, Kontrolle und Anhaftung.

Das Stehen auf dem Nagelbrett öffnet nicht nur Energiekanäle, sondern bringt dich in Kontakt mit deinem Nervensystem, deiner Essenz, deiner Seele.

Es ist eine spirituelle Alchemie, die über Worte hinausgeht.

Die Ausbildung zum integralen Sadhu-Guide eröffnet die Möglichkeit, uraltes Wissen und moderne Praxis des Nagelbrettstehens in sicherer und tiefer Form zu erlernen. Das Format ist reiner Präsenz Unterricht– Schritt für Schritt lernst du, das Nagelbrett für dich selbst und für andere als kraftvolles Werkzeug der Transformation zu nutzen.

Dauer und Ablauf der Ausbildung

- Jedes Paket umfasst 1 Monat Ausbildung.
- Die gesamte Ausbildung (S → M → L → XL) dauert 4 Monate.
- Beginn: Ende Januar 2026.

Ablauf nach Monaten:

1. Paket S – Januar 2026
2. Paket M – Februar 2026
3. Paket L – März 2026
4. Paket XL – April 2026

 **Wichtig:** Die Ausbildung erfolgt streng nacheinander.

- Alle beginnen mit Paket S – es ist die verpflichtende Grundlage.
- Auch wenn du nur einen Teil der Ausbildung machen möchtest, ist der erste Schritt immer Paket S.

Paket S – Einstieg in die Praxis: „Ich und das Nagelbrett“

Grundkurs für alle, die erstmals mit dem Nagelbrett in Berührung kommen.

- **Ziel:** Sicher und bewusst selbst auf dem Nagelbrett stehen lernen.
- **Dauer:** 1 Monat
- **Inhalte:**

Herkunft & Symbolik des Sadhu-Wegs, Bewusstsein & Energieprinzipien im Körper (Wir entsteht Elektrizität im Körper durch das Nagelbretting), Selbstanwendung & Embodiment.

- **Praxis:** Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie man auf das Nagelbrett steigt
- **Theorie:** Was geschieht mit Körper und Bewusstsein
- **Physiologie:** Körperliche Effekte und Reaktionen
- **Für wen:** ideal für alle!!!

Paket M – Basisstufe: „Arbeit mit anderen“

Enthält den gesamten Inhalt von Paket S und erweitert die Ausbildung um die Arbeit mit anderen. Es gibt zwei Varianten:

- **Variante A** – Einzelarbeit
- Wie man eine einzelne Person sicher auf das Nagelbrett stellt.

Wie du Menschen sicher durch individuelle Sessions führst

- Raumhalten, Vorgespräche, Nachbereitung
- Körperlesen, Atemführung, intuitive Begleitung
- Für wen: Psychologen, Therapeuten, Coaches, die im 1:1-Format arbeiten.

- **Variante B** – Gruppenarbeit
- Wie man eine ganze Gruppe auf das Nagelbrett stellt.

Gruppensessions anleiten & Energiefelder halten

- Dynamiken in Gruppen
- kollektive Felder, Spiegelgesetze & Gruppenkohärenz
- **Für wen:** Yoga-Lehrer, Seminarleiter, Retreat-Veranstalter und alle, die mit Gruppen arbeiten.

Du wählst bei Paket M deine Variante - A oder B.

Die Idee hinter Paket M

– Basisstufe „Arbeit mit anderen“ ist, dass Menschen in ihren Berufen sehr unterschiedliche Arbeitsweisen haben. Manche arbeiten ausschließlich im 1:1-Format, andere wiederum mit Gruppen. Deshalb gibt es zwei Varianten:

- **Variante A** – Einzelarbeit richtet sich an alle, die individuell begleiten und den Fokus auf die persönliche Entwicklung einer einzelnen Person legen.
- **Variante B** – Gruppenarbeit ist ideal für jene, die mehrere Menschen gleichzeitig führen, inspirieren und in einem gemeinsamen Erlebnis zusammenbringen möchten.

So kannst du genau die Form wählen, die zu deinem Arbeitsumfeld passt – ob Einzelbegleitung oder Gruppenführung.

Wenn du sowohl mit einzelnen Personen als auch mit Gruppen arbeiten möchtest, dann ist für dich **Paket L** die umfassende Wahl.

Paket L – Vollständige Ausbildung

Enthält Paket S und beide Varianten von Paket M.

- Du lernst alles: Selbstpraxis, Einzelarbeit und Gruppenarbeit.
- Solide Grundlage für die professionelle Tätigkeit als Guide.

Paket XL – Meisterstufe: „Die Vielfalt des Nagelbrettstehens“

Paket XL umfasst Paket L und erweitert die Ausbildung um zusätzliche Dimensionen:

- Alle Inhalte von S, M und L
- Neue Möglichkeiten: Vielfalt des Nagelbrettstehens
- Thematische Arbeit: Wie man konkrete Themen durch die Praxis aufarbeitet
- Gruppenführung: Wie man Gruppen durch tiefe Prozesse begleitet
- Zusätzliche Methoden:
- Hypnotherapie
- Klangarbeit: Einsatz von Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten in

Verbindung mit dem Nagelbrett

- Erweiterte Praxis: Nagelbrett nicht nur zum Stehen – kreative und tiefgehende

Anwendungen

Für wen: Für alle, die mit dem gesamten Spektrum arbeiten und Menschen auf einer tiefen Ebene begleiten wollen.

Preise der Ausbildung

Die Ausbildung kann im Einzelsetting (1:1) oder in der Gruppe absolviert werden.

◆ Individuelle Ausbildung (Einzelkurs)

- Paket S → 550 €
- Paket M → 750 €
- Paket L → 950 €
- Paket XL → 1.350 €

◆ Gruppenausbildung

- Paket S → 290 €
- Paket M → 550 €
- Paket L → 850 €
- Paket XL → 1050 €

👉 Damit ist die Ausbildung klar und strukturiert aufgebaut:

- Jedes Paket dauert 1 Monat und beinhaltet ein Wochenende im Monat (Samstag und Sonntag)
- Beginn ist Januar 2026.
- Gesamtdauer: 4 Monate.
- Alle Teilnehmer beginnen mit Paket S, unabhängig vom gewählten Format oder Niveau.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Für alle, die spüren, dass sie mehr in diese Welt bringen wollen.

Meine bisherigen Teilnehmer:innen waren sehr unterschiedlich – viele davon keine klassischen Yogis.

Diese Ausbildung ist ideal für:

- Yoga-Lehrer:innen, Körpertherapeut:innen, Coaches, Psycholog:innen
 - Energiearbeiter:innen, Heiler:innen, Pädagog:innen
 - Menschen auf dem spirituellen Weg, die ihr Potenzial entfalten wollen
- Und vor allem für jene, die bereit sind, aus ihrer inneren Schale hervorzutreten, alten Ballast loszulassen und tiefe Transformation zu erleben – für sich selbst und andere.

Über mich – Ina Nabrusko

Ich bin seit vielen Jahren in der Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit tätig.

Mein Weg führte mich durch verschiedene Ausbildungen und tiefgehende eigene Praxis:

- zert. Yogalehrerin
- dipl. Atem- & Meditationscoach (Schwerpunkt Psychosomatik)
- zert. integrale & kontaktlose Klangtherapie
- zert. Sadhu-Nagelbrett Guide
- zert. Chakrenanalytikerin (CVD)
- zert. Rebozo Praktikerin

2019 entdeckte ich das Nagelbrett – und war tief berührt. Seitdem ist es eines meiner stärksten Werkzeuge für Heilung, spirituelles Erwachen und energetische Klarheit. Ich verbinde es mit tiefem Wissen und Intuition – und möchte genau das an dich weitergeben. schreibe mir gerne über Telegram oder WhatsApp falls du Fragen hast 01738072054



