



jeweils am
Montagabend

YOGA NIDRA ENTSPANNEN UND REGENERIEREN

Start: Montag,
16. August 2021,
19:00-20:00 Uhr

Mit Yoga Nidra erfährst du einen tief entspannenden und regenerierenden Zustand zwischen wach sein und schlafen. Es verhilft zu mehr Ausgeglichenheit und vermindert dadurch Stressanfälligkeit.

Kosten
CHF 25.00 /Abend

Bei Yoga Nidra liegst du **entspannt in Savasana, der Entspannungslage auf dem Rücken und bleibst dabei aber wach.**

Leitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin / Yogalehrerin
076 747 02 65

Wer Yoga Nidra praktiziert, kann faszinierenderweise schon nach wenigen Minuten eine Kombination aus Meditation, Selbsthypnose, mentalem Training und progressiver Muskelentspannung erleben.

Ort
Aebnitstrasse 24,
3296 Arch

Yoga Nidra wirkt ganzheitlich harmonisierend, also auf der körperlichen, emotionalen und seelischen Ebene. Und egal ob du damit Erfahrung hast, fortgeschritten, jung oder alt bist, diese Yoga-Technik kann jeder Mensch durchführen, der mehr Konzentration im Alltag sucht oder einfach tief entspannen und regenerieren möchte.

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist

Chronische Schmerzen, Anspannungen und Stress, auch Schlafprobleme lassen sich mit dieser Methode positiv beeinflussen.

Anmeldung bitte jeweils bis am Vorabend per SMS oder Whatsapp.

Ich freue mich auf dich!