

Yoga Nidra

"Perle der Entspannung"

- Beschreibung / Ziele:** Yoga Nidra (Nidra = Schlaf), ist eine Tiefenentspannungstechnik auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Yoga Nidra kann von jedem angewendet werden und führt Körper und Geist zur Entspannung.
Die Erfahrung zeigt, dass das Praktizieren von Yoga Nidra (ca. 30 Min.) drei bis vier Stunden Schlaf gleichkommt!
- Voraussetzungen:** keine Vorkenntnisse nötig, Sie sollten 30 Minuten auf dem Rücken liegen können, ansonsten beinhaltet Yoga Nidra keine Körperübungen.
- Wann:** erfragen, oder nach Absprache
3 Lekt. à 50 Min.
- Wo:** erfragen, oder nach Absprache
- Mitnehmen** bequeme Kleidung, leichte Decke (ev. kleines Kissen), warme Socken.
- Investition:** Fr. 120 (inkl. CD, damit Sie Yoga Nidra zu Hause praktizieren können).
- Kursleitung:** Yvonne Eggmann
Dipl. EntspannungsCoach Ressourcenmanagement
Yoga Nidra Kursleiterin
- Anmeldung/Infos:** Yvonne Eggmann
079 387 39 87
y.eggmann@bluewin.ch
www.motionart.ch