

YOGA NIDRA WORKSHOP IN AMRISWIL



Yoga Nidra Workshop

Yoga Nidra ist eine kraftvolle Technik mit der du lernst komplette physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Es ist viel wirkungsvoller und wohltuender als normaler Schlaf sowie ein hilfreicher Weg zur Heilung vieler Störungen und Krankheiten, besonders psychosomatischer Art. Yoga heisst Vereinigung, Verbindung oder Aufmerksamkeit und Ausgeglichenheit der Seele, die den Menschen befähigt, gleichmütig das Leben in allen seinen Aspekten zu betrachten. Nidra bedeutet Schlaf. So heisst Yoga Nidra der bewusste, dynamische oder psychische Schlaf mit tiefer Entspannung und innerem Bewusstsein. Mit regelmässigem praktizieren von Yoga Nidra erreichst du eine wirkungsvolle Qualität des Ausruhens, dein Körper wird erfrischt und dein Geist rein und klar. Trete in Kontakt mit deiner Selbsterkenntnis und der tief, in dir ruhenden Inspiration.

- sorgfältige Einführung in Yoga Nidra
- kürzere achtsame Yogapraxis
- eine längere Yoga Nidra Praxis
- Austausch und Fragen

Wann: **Samstag, 23. März 2019**

Ort: **Yogaschule Feelyoga
Poststrasse 5
8580 Amriswil**

Zeit: **09:15 - 11:30 Uhr**

Kosten: **Sfr. 45.00**

Info: Sorgfältige Einführung in diese wirkungsvolle Methode für körperliche, geistige & psychische Entspannung. Kurze achtsame Yogapraxis gefolgt von Yoga Nidra Praxis

Keine Vorkenntnisse benötigt