

YOGA NIDRA WORKSHOP IN AMRISWIL MIT ROLAND HAAG



Yoga Nidra Workshop

Wünschst du dir mehr Gelassenheit im Alltag?
Mehr Geduld und Verständnis mit den Kindern
oder PartnerIn, mit den Kunden oder mit
ArbeitskollegInnen/Chefs?

Yoga Nidra ist eine kraftvolle Technik mit der du lernst auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene komplett zu Entspannung. Es ist viel wirkungsvoller und wohltuender als normaler Schlaf sowie ein hilfreicher Weg zur Heilung vieler Störungen und Krankheiten, besonders psychosomatischer Art. Mit regelmässigem praktizieren von Yoga Nidra erreichst du eine wirkungsvolle Qualität des Ausruhens, dein Körper wird erfrischt und dein Geist rein und klar Stress wird abgebaut. 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: **Sonntag, 8. März 2020**
09:30 - 12:00 Uhr

Ort: **Yoga & Ayurveda KLG**
Buchenhölzlistrasse 4b
8580 Amriswil

Mitnehmen: **Bequeme Kleidung**
Notizbuch für Gedanken

Kosten: **Sfr. 60.00**

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