



## **Der yogische Schlaf – das Entspannungswunder**

Nach wenigen Minuten erfährst du in der Rückenlage(Shavasana) einen tief entspannten Zustand zwischen wach sein und „schlafen“. Eine Kombination aus Meditation, mentalem Training und progressiver Muskelentspannung. Dies führt dich auf eine tiefere Bewusstseinssebene. Tiefliegende Gedankenmuster und Blockaden können gereinigt werden und mit Positivem überschrieben werden.

Yoga Nidra wirkt ganzheitlich auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene. Diese Yoga-Technik ist für Alle geeignet.

Wann: 1x im Monat Samstags 13:00 – 14:00

Beitrag: CHF 35.-