



YOGA NIDRA – DER SCHLAF DER YOGIS

Mi, 6.1. von 18:30 bis 19:30

Lass dich fallen in den tiefen Schlaf der Yogis. Ich bringe dir die Hintergründe näher und leite dich an. Im Anschluss stelle ich dir eine Audio-Datei zur Verfügung, mit der du zuhause selbst praktizieren kannst.

„Entspannung bedeutet nicht Schlaf. Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat.“ (Swami Satyananda Saraswati)

Dieser Zustand wird im Yoga Nidra liegend durch Körperreise, Achtsamkeit, Energielenkungen und Visualisierungen erreicht. Jeder kann Yoga Nidra üben – du brauchst keinerlei Vorkenntnisse.

Zu den Effekte von Yoga Nidra zählen unter anderem:

- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit
- Loslassen und innere Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen
- weniger Müdigkeit und mehr Energie
- Lösen von körperlichen Verspannungen

TERMIN: Mi, 6.1.2021 von 18:30 bis 19:30

ANMELDUNG: bitte per Mail an info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG: Teilnahme via Zoom oder per Video plus Audio-Datei im Anschluss a 15 Euro

Ich freu mich auf eine magische gemeinsame Zeit!
Christina