

Kurs vom 24. Januar bis 27. März 2012 (8x)

Yoga Nidra- Tiefenentspannung

dienstags 19.30 im Raum im Kägen in Reinach

Was ist Yoga Nidra?

Yoga Nidra ist eine geführte Meditation bei der dein Körper auf dem Rücken liegend in eine Tiefenentspannung geleitet wird, der Geist dagegen wach und bewusst bleibt und sich in diesem Zustand auf eine innere Reise begibt.

Wir üben

- Entspannungs- und Atemtechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung
- Bewusstseinslenkung und Visualisieren
- geführte Reisen in der Tiefenentspannung

...und erfahren

- Regeneration und Entspannung des Körpers
- Ruhe und Gelassenheit im Geist
- erhöhte Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- rascheres Einschlafen und eine bessere Schlafqualität
- Zugang zu innerem Wissen, zur Intuition und zu inneren Bildern
- die Möglichkeit, bewusst Absichten und Ziele zu setzen

Datum/Zeit: 24. Januar bis 27. März (8x) – dienstags 19.30 – 20.45
Ort: Raum im Kägen im business parc Reinach
Kosten: CHF 235.-
Voraussetzung: Sie sollten 30 Minuten auf dem Rücken liegen können.

Anmeldung bitte bis 17. Januar 2012.