

YOGA SPEZIAL

Yoga Nidra

„Tiefenentspannung für Körper und Geist“

November / Dezember

Mittwoch, 22. November 2017, 19.00-20.15 Uhr

Donnerstag, 23. November 2017, 17.45-19.00 Uhr

Donnerstag, 7. Dezember 2017, 17.45-19.00 Uhr

Freitag, 8. Dezember 2017, 16.30-17.45 Uhr

Mittwoch, 13. Dezember 2017, 19.00-20.15 Uhr



„Völlige Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein“

Was ist Yoga Nidra?

Yoga Nidra ist ein tantrischer Übungsweg, der auf einer Methode beruht, die von Satyananda Saraswati entwickelt wurde.

Yoga Nidra hilft einerseits zu entspannen und Ruhe, Kraft und Energie zu sammeln. Andererseits ist Yoga Nidra ein wunderbares Werkzeug auf dem Weg zu spiritueller Erfahrung und Erkenntnis.

Kursablauf

Während Yoga Nidra liegst du in Shavasana (auf dem Rücken liegend) und wirst zuerst achtsam durch den Körper geführt. Dann folgt eine Reihe von inneren, mentalen "Reisen", Atemwahrnehmungsübungen und Visualisierungen, die dich in die immer feineren Schichten des Geistes bringen.

Du erreichst dabei einen Zustand zwischen Wachbewusstsein und Traumbewusstsein. In diesem Stadium kann sich der Geist sehr gut entspannen und regenerieren.

Die Erfahrung zeigt, dass man sich nach Yoga Nidra so erholt fühlt, als hätte man drei bis vier Stunden geschlafen. Bereits nach dem ersten Üben fühlt man sich tief entspannt und erholt.



Renate Schwarber
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Metzggasse 18
8400 Winterthur
E info@yoga-mandira.ch
T 078 842 83 17

Kursleiterin:

Renate Schwarber

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Kursort:

Yoga Mandira, Metzggasse 18, 1. Stock,
8400 Winterthur

Kosten:

CHF 35.00 am Kursabend bar zu bezahlen.
(Mit Yoga Mandira Abo CHF 30.00)

Mitbringen:

warme und bequeme Kleidung, ev. Socken.

Platzzahl beschränkt - Reservation erforderlich. Der Kurs findet ab 3 Teilnehmenden statt. Keine Yoga Kenntnisse erforderlich.

Infos und Anmeldung: info@yoga-mandira.ch
oder 078 842 83 17

Ich bin Mitglied des Berufsverbandes Yoga Schweiz (www.yoga.ch).
Als Kursleiterin bin ich im Bereich der Gesundheitsförderung mit dem EMfit-Qualitätslabel registriert (www.emfit.ch).



EMfit