

YOGA SPEZIAL

Yoga Nidra- Der yogische Schlaf

FREITAG, 20. SEPTEMBER 2019 (16.30-17.45 UHR)

MITTWOCH, 25. SEPTEMBER 2019 (19.00-20.15 UHR)

DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER 2019 (17.45-19.00 UHR)



„Völlige Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein“

Was ist Yoga Nidra?

Yoga-Nidra ist eine ganz spezielle und wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode, die in der sehr alten Yoga-Tantra-Philosophie wurzelt und neben körperlichen auch geistig-seelische Verspannungen lösen kann.

Yoga Nidra ist auch ein wunderbares Werkzeug auf dem Weg zu spiritueller Erfahrung und Erkenntnis.

So geht's

Yoga Nidra hat einen systematischen Ablauf, anhand dessen die Übungen von der äusseren Wahrnehmungsebene bis hinein in die tiefsten Ebenen des Seins führen und wieder zurück. Anders als beim herkömmlichen Schlaf, sind beim Yoga-Schlaf die Sinne wach und der Geist präsent. Ziel ist, bei vollem Bewusstsein in einen Zustand zwischen Wachheit und Schlaf zu kommen. Man nimmt dabei noch wahr was passiert, bleibt aber Beobachterin/Beobachter.

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
info@yoga-mandira.ch
078 842 83 17

Kursleiterin: Renate Schwarber

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
KHYF Yoga Therapist i.A. (Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation)

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)

Yoga Nidra 5er-Abos (Gültigkeit 12 Monate)

CHF 160.00 (ohne Abo für reguläre Yogakurse)

CHF 140.00 (mit Abo für reguläre Yogakurse)

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)



EM^{fit}