

Yoga Nidra

Mo 14. 8.17 – 28. 9.17 20 – 20.50 Uhr

Mo 16.10.17 – 27.11.17 20 – 20.50 Uhr

je 7 Lektionen Fr. 175.--

Gruppen mit max. 3 Personen
in Vordemwald, Krumbachstrasse 20

Entspannung spielt in der heutigen Zeit, in der wir uns vor äusseren Reizeinflüssen kaum noch schützen können, eine grosse Rolle.

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung – ein Zustand in dem der Körper und die Gedanken zur Ruhe kommen dürfen.

Auf dem Weg dorthin begegnen wir:

- sanften Körperübungen in denen eine Anspannung und Entspannung der verschiedenen Körperregionen erfolgt
- Konzentrationsübungen
- Beobachtung der Atmung
- wertfreie Beobachtung der Gedanken

Weitere Infos und/oder Kursanmeldung:

Daniela von Wartburg dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Krumbachstrasse 20, 4803 Vordemwald

062 751 87 65

www.zeitfuryoga.ch