

Yoga Nidra verstehen und erleben – die Kunst der tiefen Entspannung

neues
Seminar

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, bei der du liegst, meiner Stimme folgst und dadurch dein Nervensystem zur Ruhe kommt.

Dein Nutzen:

Weniger Stress und innere Unruhe
Besseres Abschalten – auch vor dem Schlaf
Erholt ohne körperliche Anstrengung

In einem 4-stündigen Seminar erfährst du mehr über die Wirkungsweise von Yoga Nidra:

- Verstehen der Grundlagen von Yoga Nidra
- Erleben praktischer Wahrnehmungsübungen mit Reflexionszeit
- Vermitteln der Wirkung auf Nervensystem, Gehirn und Körper
- eine komplette Yoga-Nidra-Erfahrung
- eingesprochene Audioaufnahme für zuhause

Geeignet für alle Menschen, die neugierig sind, auf Dauer tiefer zu entspannen und die Wirkung von Yoga Nidra verstehen möchten – dafür braucht es keinerlei Vorerfahrung oder Beweglichkeit. Alles passiert im Liegen.

Neugierig? Freue mich auf dich

Melde dich gerne telefonisch oder per Mail an.

Ich freue mich auf Dich,

Elke

Termin: Sonntag, 26. Juli 2026 von 10 bis 14 Uhr

Dein Beitrag: 129,00 EUR inkl. Aufnahmen

Ort: Praxis für Kinesiologie und Yoga, Hattnauer Straße 4c, 88142 Wasserburg

Anmeldung: omnamaste@online.de . Handy 0160 - 947 030 53



Praxis für Kinesiologie und Yoga

Elke Walser