

Yoga Nidra verstehen und erleben – die Kunst der tiefen Entspannung

neues
Seminar

**ob zu Hause über WhatsApp oder live in Wasserburg,
der Genuss dieser Methode erreicht dich**

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? 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 oder Fragen: omnamaste@online.de . Handy 0160 - 947 030 53



Praxis für Kinesiologie und Yoga

Elke Walser