

Yoga Nidra kennenlernen - ein Schnupperabend, um Tiefenentspannung zu erleben

neues
Seminar

Während des Abends erfahren Sie

- was Yoga-Nidra ist
 - wie tiefe Entspannung für Körper und Geist entsteht - ohne etwas tun zu müssen, ohne etwas wissen zu müssen. Alles geschieht im Liegen und wird angeleitet
 - wie sich Entspannung anfühlen kann, erfahren Sie in einer angeleiteten Yoga-Nidra-Übung (auf Stühlen)
 - wie das 4-stündige Seminar aufgebaut ist, das im Anschluss kurz vorgestellt wird.
- Während der gesamten Zeit gibt es Zeit und Raum für Fragen, Anregungen oder Anliegen.

Neugierig geworden?

Dann freue ich mich, Sie am **Mittwoch, 16. September 2026 ab 18 Uhr** kennenzulernen.

Wo?

Gesundheitstherapie Viktoria Tappert, Lagerstrasse 26, 88287 Gullen

Denn manchmal braucht es einen Moment, einfach nichts zu tun, nichts wissen zu müssen - damit Körper und Geist wieder zur Ruhe finden.

Anmeldung bei Praxis für Kinesiologie und Yoga oder bei Viktoria Tappert direkt.



Praxis für Kinesiologie und Yoga

Elke Walser

Yogalehrerin zertifiziert bei den gesetzlichen Krankenkassen

Hattnauer Straße 4c, 88142 Wasserburg

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