

Yoga Nidra - **Die Perle der Tiefenentspannung**

Durch Yoga Nidra gelangst Du zu mehr innere Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit. In nur 30 Minuten fühlst Du Dich völlig erfrischt. Einfach, effizient und sehr wirksam.

Vorteile von YogaNidra

- Wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele (entspannend und aktivierend zugleich)
- Mehr Gelassenheit, das innere Reservoir wird aufgefüllt
- Konzentration wird erhöht
- Zugang zur Intuition wird verbessert
- Gesundheitszustand wird allgemein stabiler
- Positiver Einfluss auf das Schlafverhalten
- Verschafft eine Basis der Kraft und Ruhe

Bei regelmässiger Anwendung wirst Du schon bald eine deutliche Verbesserung Deiner mentalen und körperlichen Gesundheit wahrnehmen.

Nimm Dir in Deinem Alltag immer wieder bewusst Zeit, um aufzutanken und neue Kraft zu schöpfen.

Yoga Nidra Einführungskurs

Am 14. Februar 2025 von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr findet mit Nadine nochmals ein Einführungskurs an der Staltigstrasse 35 in Glattfelden statt – vielleicht ja auch etwas für Dich?

Auf das darfst Du Dich freuen:

- Einführung/Theorie (Handout für zuhause)
- Yoga Nidra ca. 30. Minuten
- Ausklang

Komm in bequemer, lockerer Kleidung!

Sei dabei und tauche in die entspannende Welt des Yoga Nidra ein.