

Yoga Nidra

&

die Kunst des Entspannens

Workshop
Samstag, 22. März
9:00 - 12:00h
inkl. Pause
mit Tee & Snacks
CHF 70.-

Sich wahrhaftig zu entspannen ist in der lauten, hektischen und leistungsorientierten Welt von heute zu einer Herausforderung geworden. Yoga Nidra, der yogische Schlaf, bietet einen Weg, sich von Ablenkungen und Spannungen zu lösen und den Fokus zurück aufs Wesentliche zu richten: die Verbindung zu dir selbst und deiner eigenen, unerschöpflichen Quelle der Kraft.



An diesem Wohlfühl-Morgen erfährst du nebst der erholsamen Praxis auch etwas über den Hintergrund und die Wirksamkeit von Yoga Nidra. Dafür wagen wir gemeinsam einen Blick auf die fernöstliche Philosophie von Yoga, um zu erkennen, warum es uns so schwerfällt, wirklich zu entspannen, und wie wir dem entgegen wirken können. Ebenso lernst du wirkungsvolle Intentionen zu setzen, die mehr Fülle, Verbundenheit und Kreativität in dein Leben bringen.



MOVE raum für bewegung

Rigistrasse 8
6312 Steinhausen

Infos & Anmeldung

+41 79 272 40 45

info@spaziergangaufwolken.ch

