

Special-Kursreihe:

Sanftes Yin Yoga mit Yoga Nidra Tiefenentspannung



**Tschüss Stress,
Hallo Entspannung!**

Kurszeiten (einzeln buchbar):

- ♡ **Sa 20.07.24 | 19:00-20:30 Uhr**
- ♡ **Fr 23.08.24 | 19:00-20:30 Uhr**
- ♡ **Fr 27.09.24 | 19:00-20:30 Uhr**

**Ort: Ananda Yogazentrum,
Römerplatz 6, Zwickau**

Anmeldung: 0163 7157684

*Ich freu mich auf Dich!
Dajana*

Was ist Yoga Nidra?

Yoga Nidra ist eine angeleitete Tiefenentspannungstechnik, die, wie einer Meditation, bewusst in einer Beobachtungsrolle erlebt werden kann. Mittels bewusster Wahrnehmung des Körpers und der Atmung schaffst Du so eine tiefe innere Ruhe, in einem Zustand zwischen Schlaf und Wachsein.

Bei regelmäßiger Praxis kann Yoga Nidra u.a.

- ♡ mentalen Stress abbauen,
- ♡ gesunden Schlaf fördern
- ♡ die Konzentration erhöhen und
- ♡ körperlicher Verspannung lösen.

Deine kleine Auszeit!

*Yin Yoga mit sanften Bewegungen
-unterstützt durch Klang- und
anschließende Yoga Nidra
Tiefenentspannungstechnik*

21 Euro je Kurs



WAS IST YOGA-NIDRA?

Yoga-Nidra ist die sicherste Übung,
die es auf der Welt gibt.
Keine Methode ist besser als Yoga-Nidra,
der yogische Schlaf.

— Swami Rama (1925-1998)