



## YOGA NIDRA - der Schlaf des Yogi

Termine: 23.04./30.04./07.05./14.05./28.05./18.06./25.06./2.7.2020

Wann: Donnerstag, 18.30 Uhr – 19:30 Uhr, 8 Einheiten

Wo: Physiotherapiepraxis Walter Lux, Berliner Platz 1, 84489 Burghausen

Kosten: 96 EUR

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik. Man befindet sich hier in einer sogenannten „Zwischenphase“ zwischen Wachzustand und Schlaf. In dieser Phase wird vermehrt der Parasympathikus angesprochen, welcher für die Ruhe und somit für die Erholung von Körper und Geist verantwortlich ist. Yoga Nidra wirkt positiv bei Stress, Nervosität, Müdigkeit, Unruhe und Angespanntheit.

Kursinhalte: Theorie zu Yoga Nidra, sanfte Yogaübungen als Vorbereitung, Atemübungen, Visualisierungen, Yoga Nidra (anfängs kürzere Zeit, Schritt für Schritt längere Verweildauer bis zu 40 Minuten)

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig und die Yoga-Übungen können von jedem praktiziert werden.

**Bei Interesse bitte um Rückmeldung/Anmeldung bis 15.04.2020  
für die weitere Planung.**

Tanja Loos-Lermer (Yogalehrerin BDY/EYU)  
Mobil: 0170-9331136, Mail: [TanLoo@web.de](mailto:TanLoo@web.de)

[www.yogawelt-burghausen.de](http://www.yogawelt-burghausen.de)