



## YOGA NIDRA - der Schlaf des Yogi Tiefenentspannung für Geist und Körper

8 Einheiten, jeweils 60 Min.

Termine: 1.10./8.10./22.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12.2020

Wann: Donnerstag, 20.15 Uhr – 21:15 Uhr

Wo: Zentrum für Yoga, Prävention & Gesundheit, Robert-Koch-Str. 25

Kosten: 100 EUR

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die uns auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene entspannen lässt. Im Kurs wird Theorie und Praxis vermittelt. Nach sanften Yoga- und Atemübungen zu Beginn der Stunde wird Yoga-Nidra schrittweise aufgebaut - mit dem Ziel, am Ende ca. 40 min. in Yoga Nidra zu verweilen.

Yoga Nidra ist ideal am Abend. Mehr Infos zu Yoga Nidra und zum Kursinhalt finden Sie auf meiner Homepage oder ich gebe auch gerne Auskunft in einem persönlichen Gespräch.

**Bei Interesse bitte um Anmeldung bis Mitte September  
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)