

## Neuer Kurs: «Tiefenentspannung mit Yoga Nidra»

**Kraft tanken und neue Ziele setzen. Yoga Nidra ist eine einfache Technik zur Entspannung, die Ihr Leben ohne Anstrengung verändern könnte.**

Keine Verrenkungen, kein Muskelkater, aber noch mehr Entspannung. Yoga wird immer beliebter, und Yoga Nidra wird auch bald überall «in» sein. Denn die Technik (YN) ist denkbar leicht zu praktizieren. Wer eine halbe Stunde auf dem Rücken liegen kann, bringt alle nötigen Voraussetzungen mit.

YN ist eine vergleichsweise junge Yoga-Technik: Swami Satyananda, der Begründer der Bihar School of Yoga, erfand sie 1968. Er bezog sich dabei auf verschiedene alte yogische Techniken. YN ist eine Art

angeleitete Gedankenreise durch den Körper. Sie wird in der Rückenlage mit gestreckten Armen und Beinen ausgeübt, die Handflächen leicht geöffnet gegen oben. Diese sogenannte Totenstellung ist eine klassische yogische Entspannungshaltung.

Die Yoga-Lehrerin Barbara Kündig erklärt im Kurs die Technik und führt mit ihrer Stimme die Gedanken der Teilnehmenden durch den Körper. Dabei entsteht ein Zustand der totalen körperlichen, gedanklichen und emotionalen Entspannung wie beim Schlaf – bei gleichzeitiger gedanklicher Wachheit. Im Moment der tiefsten Entspannung wird der Sankalpa gefasst. Ein Sankalpa ist ein Vorsatz, eine Affirmation und beeinflusst

das Unterbewusstsein auf positive Weise. Gewünschte Veränderungen im Leben können so herbeigeführt werden. Swami Satyananda sagt: «Everything in life can fail you but not your Sankalpa.» Wenn alles andere fehlschlägt, der Sankalpa wird sich verwirklichen.

### SCHWERPUNKTE DES KURSES

- Grundlagen
- Arbeits- und gesundheitspsychologische Aspekte
- Einbetten in den beruflichen Alltag
- Praktizieren von Yoga Nidra

### DATEN, DAUER UND KOSTEN

30. Januar 2010, 9.00–12.30 Uhr, Fr. 140.–  
Eine Begleit-CD, um Yoga Nidra zu Hause zu praktizieren, ist im Preis inbegriffen.