

Kurs

Yoga Nidra

Die Perle der Tiefenentspannung!

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungstechnik, welche auch als Schlaf-Yoga bezeichnet wird. Yoga Nidra hilft, eine innere Ruhe zu finden und die energetisierende Wirkung unterstützt Sie, die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Diese Entspannungstechnik hat eine förderliche Wirkung auf die Balance zwischen Körper und Seele. Yoga Nidra ist von jedem und überall anwendbar.

Tauchen Sie mit mir in die entspannende Welt des Yoga Nidra ein und lassen sie uns gemeinsam diesen Weg beschreiten.

Datum/Zeit 8x, **jeden Mittwochabend vom 19. Januar bis 9. März 2011**
jeweils 19 00 – 20 30

Ort Schaffhausen

Preis Fr. 240

Mitnehmen bequeme Kleidung, Tuch und leichte Decke
Sie sollten 30 Minuten auf dem Rücken liegen
können, ansonsten gibt es im Yoga Nidra keine
Körperübungen

Leitung Vanessa Reggiani,
Physiotherapeutin i.A., Kursleiterin Yoga Nidra

Anmeldung vanessa.r86@bluewin.ch, 079 557 61 71
weitere Infos unter: www.yoga-nidra.ch

