



Yoga Nidra (Kleingruppe)

Beschreibung	Sanft und erholsam: In diesem Yoga-Kurs kommen Sie auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene in eine tiefe Entspannung. «Nidra» bedeutet bewusster oder wacher Schlaf. Um diese Tiefenentspannung zu erreichen, starten Sie mit sanften Übungen aus dem Hatha Yoga: Kurze Sequenzen einfacher Körper- und Atemübungen. Die Entspannung wirkt ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem, sie ermöglicht ein gelasseneres Auftreten im Alltag. Nach dem Yoga Nidra verlassen Sie den Kursraum ausgeglichen. Das Wohlfühl nehmen Sie mit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Geführte Entspannung durch Bewusstseinsübungen: Körperreisen, Visualisierungen, Atemübungen und dem eigenen persönlichen Vorsatz, der Affirmation.• Auswirkungen von Yoga Nidra auf den Körper und Geist wahrnehmen und kennenlernen.
Voraussetzung	Sie können während zirka 35 Minuten in einer bequemen Lage, vorzugsweise in Rückenlage, liegen. Andere Varianten der Lage sind durchaus möglich.
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie wissen und erfahren, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.• Sie verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit, Ihre Leistungsfähigkeit und stärken Ihr Immunsystem.• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und stärken Ihre Psyche.• Sie erfahren Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.• Sie können stressbedingten Symptomen wie Schlafprobleme, Verspannungen und Lustlosigkeit vorbeugen oder sie lindern.
Methodik/Didaktik	Aktiver Gruppenunterricht
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Hatha Yoga, Kundalini Yoga, div. Entspannungskurse
Datum	auf Anfrage / D_76815
Dauer	Total 12.00 Lektion(en)
Preis	CHF 290.40
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

