



# Yoga Nidra - Yoga Klub - Workshop



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Yoga Nidra bedeutet "bewusster Schlaf". Mit einfachen Atmungs- und Visualisierungsübungen ist es möglich, tiefe Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu erfahren. Ein 30- minütiges Praktizieren von Yoga Nidra kann die Wirkung von drei bis vier Stunden Schlaf haben. Diese Form von Tiefenentspannungstechnik kann von jeder Person praktiziert werden.

### Inhalt

- Theoretische Grundlagen zu Yoga Nidra
- Vorbereitung und verschiedene Atemübungen
- Körperreise - Wahrnehmung durch den Körper
- Visualisierungen mit persönlichen Vorsätzen (Affirmationen)

### Voraussetzung

Sie sollten 35 Minuten auf dem Rücken liegen können.

### Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren

### Lernziele

- Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra
- Sie erfahren eine tiefe und systematische Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene
- Sie sind in der Lage, stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, Verspannungen, Lustlosigkeit, usw. mit Hilfe von Yoga Nidra vorzubeugen oder zu lindern.

### Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Yogakurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Zusatzinfo

Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie:

- bei 3 Angebote des Yoga-Klubs: 20% auf den teuersten Kurs
- bei 4 Angebote des Yoga-Klubs: 30% Rabatt auf den teuersten Kurs
- bei 5 und mehr Angebote des Yoga-Klubs: 40% auf den teuersten Kurs

### Datum

22.06.2019 / E\_1293224

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga Nidra - Yoga Klub - Workshop



## Garantierte Durchführung

|                         |   |              |               |
|-------------------------|---|--------------|---------------|
| <b>Zeit</b>             | 10:00 - 11:50 h                                   |              |               |
| <b>Wochentage</b>       | Sa  |              |               |
| <b>Dauer</b>            | 1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten |              |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 39.00   |              |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern             |              |               |
| <b>Termine</b>          | <b>Tag</b>  | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|                         | 1 Sa  | 22.06.2019   | 10:00 - 11:50 |

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

