



Yoga Nidra

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	<ul style="list-style-type: none">• Vorbereitung, Atemübungen• Körperreise - Wahrnehmung durch den Körper• Visualisierungen mit persönlichen Vorsätzen (Affirmationen)• Abschluss
Voraussetzung	Sie sollten 35 Minuten auf dem Rücken liegen können.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra und erfahren eine tiefe und systematische Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Somit können Sie stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, Verspannungen, Lustlosigkeit, usw. vorbeugen oder lindern und geniessen bei regelmässiger Anwendung mehr Ruhe und Gelassenheit.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	16.08.2019 - 18.10.2019 / E_1293553
Zeit	16:00 - 16:40 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 156.00
Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch



Yoga Nidra

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	16.08.2019	16:00 - 16:40
2 Fr	23.08.2019	16:00 - 16:40
3 Fr	30.08.2019	16:00 - 16:40
4 Fr	06.09.2019	16:00 - 16:40
5 Fr	13.09.2019	16:00 - 16:40
6 Fr	20.09.2019	16:00 - 16:40
7 Fr	27.09.2019	16:00 - 16:40
8 Fr	04.10.2019	16:00 - 16:40
9 Fr	11.10.2019	16:00 - 16:40
10 Fr	18.10.2019	16:00 - 16:40

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

