



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	13.06.2019 - 26.09.2019 / E_1294141
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Yoga Nidra

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	13.06.2019	17:00 - 17:50
2 Do	27.06.2019	17:00 - 17:50
3 Do	04.07.2019	17:00 - 17:50
4 Do	15.08.2019	17:00 - 17:50
5 Do	22.08.2019	17:00 - 17:50
6 Do	29.08.2019	17:00 - 17:50
7 Do	05.09.2019	17:00 - 17:50
8 Do	12.09.2019	17:00 - 17:50
9 Do	19.09.2019	17:00 - 17:50
10 Do	26.09.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

