



Yoga Nidra - Yoga Klub - Workshop

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">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Yogakurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie: <ul style="list-style-type: none">• 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	24.05.2019 / E_1294527

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97
klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga Nidra - Yoga Klub - Workshop

Zeit	14:00 - 15:50 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	1 Kurstag(e). Total	2.00	Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF	39.00	
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	24.05.2019	14:00 - 15:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

