



Yoga Nidra (Kleingruppe)

Beschreibung	Im Kurs Yoga Nidra erlernen Sie einfache Atmungs- und Visualisierungsübungen, die Ihnen helfen, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Diese Tiefenentspannungstechnik kann von jeder Person praktiziert werden und enthält keine Körperübungen. Wenn Sie die Übungen regelmässig ausführen, geniessen Sie mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atemübungen• Körperreisen• Visualisierungen mit eigenem, persönlichem Vorsatz (Affirmation)
Voraussetzung	Sie sollten 35 Minuten auf dem Rücken oder in Seitenlage liegen können.
Lernziele	Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra und erfahren bei regelmässiger Anwendung mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag sowie Linderung bei Schlafproblemen und Stress.
Datum	22.08.2019 - 24.10.2019 / E_1310756
Zeit	12:15 - 13:05 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 230.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	22.08.2019	12:15 - 13:05
	2 Do	29.08.2019	12:15 - 13:05
	3 Do	05.09.2019	12:15 - 13:05
	4 Do	12.09.2019	12:15 - 13:05
	5 Do	19.09.2019	12:15 - 13:05
	6 Do	26.09.2019	12:15 - 13:05
	7 Do	03.10.2019	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga Nidra (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	8 Do	10.10.2019	12:15 - 13:05
	9 Do	17.10.2019	12:15 - 13:05
	10 Do	24.10.2019	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

