



# Yoga Nidra (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Yoga Nidra bedeutet "bewusster Schlaf" und hilft, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Der tiefe Entspannungszustand wirkt ausgleichend auf das Nerven- und Hormonsystem und bringt ein gelasseneres Auftreten im Alltag. Zur optimalen Vorbereitung auf die geführte Tiefenentspannung wird eine kurze Sequenz von Körper- und Atemübungen in einfacher, angepasster Form praktiziert. Durch dieses Zusammenspiel verlassen Sie den Kursraum absolut ausgeglichen und mit einem einzigartigen Wohlgefühl. Dieser Kurs enthält keine Körperübungen, im Gegensatz zum Kurs "Yoga Nidra mit Asanas", wo jede Lektion mit sanften Übungen eingeleitet wird

### Inhalt

- Geführte Entspannung mittels unterschiedlicher Bewusstseinsübungen wie Körperreisen, Visualisierungen, Atemübungen und dem eigenen persönlichen Vorsatz, der Affirmation.
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga Nidra auf Körper und Geist

### Voraussetzung

Während ca. 35 Min. in einer bequemen Lage liegen können, vorzugsweise in Rückenlage - Varianten sind durchaus möglich.

### Zielgruppe

Gesunde Erwachsene

### Lernziele

- Sie erfahren, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt.
- Sie verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit und stärken Ihr Immunsystem.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und stärken Ihre Psyche.
- Sie erfahren Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.
- Sie können stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, Verspannungen, Lustlosigkeit usw. vorbeugen oder lindern.

### Methodik/Didaktik

Aktiver Gruppenunterricht

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

Hatha Yoga, Kundalini Yoga, div. Entspannungskurse

### Datum

04.04.2019 - 04.07.2019 / E\_1314941

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga Nidra (Kleingruppe)



**Garantierte Durchführung**

**Preis** CHF 290.40

**Durchführungsort** Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	04.04.2019	17:00 - 17:50
	2 Do	11.04.2019	17:00 - 17:50
	3 Do	18.04.2019	17:00 - 17:50
	4 Do	25.04.2019	17:00 - 17:50
	5 Do	02.05.2019	17:00 - 17:50
	6 Do	09.05.2019	17:00 - 17:50
	7 Do	16.05.2019	17:00 - 17:50
	8 Do	23.05.2019	17:00 - 17:50
	9 Do	06.06.2019	17:00 - 17:50
	10 Do	13.06.2019	17:00 - 17:50
	11 Do	27.06.2019	17:00 - 17:50
	12 Do	04.07.2019	17:00 - 17:50

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros Luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros Luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

