



Yoga Nidra (Kleingruppe)

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	<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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	19.09.2019 - 21.11.2019 / E_1326599
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



Yoga Nidra (Kleingruppe)

Preis CHF 242.00

Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	19.09.2019	17:00 - 17:50
	2 Do	26.09.2019	17:00 - 17:50
	3 Do	03.10.2019	17:00 - 17:50
	4 Do	10.10.2019	17:00 - 17:50
	5 Do	17.10.2019	17:00 - 17:50
	6 Do	24.10.2019	17:00 - 17:50
	7 Do	31.10.2019	17:00 - 17:50
	8 Do	07.11.2019	17:00 - 17:50
	9 Do	14.11.2019	17:00 - 17:50
	10 Do	21.11.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

