



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	19.11.2022 / E_1585385
Zeit	13:00 - 14:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Yoga Nidra - Yoga Klub - Workshop

Preis	CHF	39.00		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern			
Termine	Tag	Datum	Zeit	
	1 Sa	19.11.2022	13:00 - 14:50	

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

