



# Yoga Nidra (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a></li></ul>									
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atemübungen</li><li>• Körperreisen</li><li>• Visualisierungen mit eigenem, persönlichem Vorsatz (Affirmation)</li></ul>									
<b>Voraussetzung</b>	Sie sollten 35 Minuten auf dem Rücken oder in Seitenlage liegen können.									
<b>Lernziele</b>	Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra und erfahren bei regelmässiger Anwendung mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag sowie Linderung bei Schlafproblemen und Stress.									
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.									
<b>Datum</b>	25.10.2022 - 13.12.2022 / E_1587754									
<b>Zeit</b>	12:15 - 13:05 h									
<b>Wochentage</b>	Di									
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten									
<b>Preis</b>	CHF 184.00									
<b>Durchführungsort</b>	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen									
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>25.10.2022</td><td>12:15 - 13:05</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>01.11.2022</td><td>12:15 - 13:05</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	25.10.2022	12:15 - 13:05	2 Di	01.11.2022	12:15 - 13:05
Tag	Datum	Zeit								
1 Di	25.10.2022	12:15 - 13:05								
2 Di	01.11.2022	12:15 - 13:05								



# Yoga Nidra (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	3 Di	08.11.2022	12:15 - 13:05
	4 Di	15.11.2022	12:15 - 13:05
	5 Di	22.11.2022	12:15 - 13:05
	6 Di	29.11.2022	12:15 - 13:05
	7 Di	06.12.2022	12:15 - 13:05
	8 Di	13.12.2022	12:15 - 13:05