



Yoga Nidra

Beschreibung	Yoga Nidra hilft Ihnen, sich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Die Erfahrung zeigt, dass ein 30-minütiges Praktizieren von Yoga Nidra drei bis vier Stunden Schlaf gleichkommt. Diese Tiefenentspannungstechnik kann von jeder Person praktiziert werden und enthält keine Körperübungen.
Inhalt	Geführte Entspannung mittels unterschiedlicher Bewusstseinsübungen wie Atemübungen, Körperreisen, Visualisierungen und dem eigenen persönlichen Vorsatz, der Affirmation.
Voraussetzung	Sie sollten 35 Minuten auf dem Rücken liegen können.
Lernziele	Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra und erfahren bei regelmässiger Anwendung mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Linderung bei Schlafproblemen und Stress.
Datum	24.10.2022 - 21.11.2022 / E_1614523
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 110.00
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon Hofwiesenstrasse 350

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	24.10.2022	17:00 - 17:50
	2 Mo	31.10.2022	17:00 - 17:50
	3 Mo	07.11.2022	17:00 - 17:50
	4 Mo	14.11.2022	17:00 - 17:50
	5 Mo	21.11.2022	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

