



# Yoga Nidra - Onlinekurs

<b>Beschreibung</b>	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. Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereitung, Atemübungen</li><li>• Körperreise - Wahrnehmung durch den Körper</li><li>• Visualisierungen mit persönlichen Vorsätzen (Affirmationen)</li><li>• Abschluss</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine. *- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	Sie kennen die Entspannungsmethode Yoga Nidra und erfahren eine tiefe und systematische Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Somit können Sie stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, Verspannungen, Lustlosigkeit, usw. vorbeugen oder lindern und geniessen bei regelmässiger Anwendung mehr Ruhe und Gelassenheit.
<b>Methodik/Didaktik</b>	Online-Unterricht
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	11.01.2023 - 15.03.2023 / E_1621876
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	kundenservice-center@klubschule.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Yoga Nidra - Onlinekurs

**Preis** CHF 195.00

**Durchführungsort** Online

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1 Mi		11.01.2023	18:00 - 18:50
2 Mi		18.01.2023	18:00 - 18:50
3 Mi		25.01.2023	18:00 - 18:50
4 Mi		01.02.2023	18:00 - 18:50
5 Mi		08.02.2023	18:00 - 18:50
6 Mi		15.02.2023	18:00 - 18:50
7 Mi		22.02.2023	18:00 - 18:50
8 Mi		01.03.2023	18:00 - 18:50
9 Mi		08.03.2023	18:00 - 18:50
10 Mi		15.03.2023	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

