



Entspannung durch Yoga Nidra

Beim Yoga Nidra kannst du dich vollkommen entspannen. Körper, Gefühle und Gedanken kommen zur Ruhe. Wir starten mit sanften Yoga Asanas (Körperstellungen).

Danach liegst du bequem in Rückenlage auf der Yogamatte und lenkst deine Achtsamkeit auf die begleitenden Worte der Kursleitung, die dich in einen Zustand der Tiefenentspannung führen. Dabei konzentrierst du dich immer wieder auf dein Sankalpa, deinen Herzenswunsch oder Affirmation.

Nach dem Yoga Nidra fühlst du dich wohligh entspannt, friedvoll und erholt, ideal bei Schlafstörungen und als Burnout-Prävention und als kleine Auszeit im Alltag

Abendkurs	Mittwoch, 10. Januar bis 17. April 2024, 18.30 bis 19.30 Uhr (13x)
Mittagskurs	Donnerstag, 18. Januar bis 18. April 2024, 12.15 bis 13.00Uhr (13x)
Ausfälle	8. Februar, 21. bis 29. Februar 2024
Kursort	GZ in der au
Kursleitung	Regula Rietmann, Yoga Lehrerin
Kurskosten	CHF 325.00 (Abendkurs), CHF 209.00 (Mittagskurs)
Anmeldung	GZ in der au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR