

Lebenskunst

Medizin mit Hand und Fuß

Yoga Nidra

Erlebe tiefe Entspannung und innere Ruhe

Yoga Nidra ist eine yogische Methode der Tiefenentspannung um das Wohlbefinden und die Qualität des eigenen Lebens zu verbessern. Diese Technik eignet sich sehr gut, um Muskelverspannungen sowie tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen zu lösen.

Nach einigen mobilisierenden, leichten Yogaübungen finden wir über den ruhenden Körper Zugang zu unserer inneren Erfahrungswelt und durchdringen den Körper in einer Art Reise bis sich eine tiefe innere Entspannung und Revitalisierung einstellt.

Termin

05. März bis 25. Juni 2018, montags von 19:00 - 19:50 Uhr

Treffpunkt

Naturheilkundezentrum Sitzenberg Reidling, Leopold Figl-Platz 5

Mitzubringen

bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Preis

17 Einheiten 185 €

Die erste Stunde am 05.03. ist eine offene, kostenfreie Schnupperstunde!

Anmeldung & Info

Kursleiterin: Bea Mair
Mail: vida28@hotmail.com
Telefon: 0650 417 8192