

Kurs Yoga Nidra - die Tiefenentspannung

Kommst du im Alltag nicht zur Ruhe? Wünschst du dir mehr Gelassenheit? Fühlst du dich am Morgen eher nicht ausgeschlafen und frisch? Dann kann Yoga Nidra genau richtig für dich sein. Regelmässig praktiziert, hilft dir diese Entspannungstechnik beim „Loslassen und Herunterfahren“, sodass du dich im Anschluss regeneriert fühlst, als hättest du ein paar Stunden tief geschlafen. Im Kurs lernst du:

- Anspannungen und Verspannungen loszulassen
- Blockaden abzubauen
- deinen gesundheitlichen Zustand zu verbessern/regulieren
- eine entspannte Zufriedenheit zu erreichen
- deine Konzentration zu steigern

Yoga Nidra ist eine ideale Ergänzung zu den Bewegungsstunden im Callanetics-Studio oder anderen Bewegungsformen wie Yoga und Pilates (-> reines Achtsamkeitstraining ohne Körperübungen; findet im Liegen statt).

Du erhältst ein einfaches Werkzeug, welches du jederzeit selbst anwenden kannst. Durch das wiederholte Üben erreichst du eine tiefe Regeneration auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene und fühlst dich ausgeglichen und frisch.

§ **Dritter Basis-Workshop vorgesehen; je nach Nachfrage im Herbst 2024 oder Frühling 2025**

§ **Erster Fortgeschrittenen-Workshop in Planung für Herbst 2024**

->je 1 Workshop über Mittag sowie am Abend



Kursort: Callanetics-Studio Baden, Kirchweg 7, 5400 Baden
Kosten: Fr. 210.-- / 5 Lektionen, inkl. Audio zum Üben und Handout (Basis-WS)
Kursleitung: Roswitha Heimgartner, Yoga Nidra Kursleiterin, dipl. hol. Kinesiologin
Anmeldung: info@callaneticsbaden.ch

Ablauf:

Ich erzähle dir einige Hintergründe zu Yoga Nidra und erkläre dir die einzelnen Schritte. Zusätzlich erhältst du Anregungen aus der Kinesiologie, um dein Immun-system zu stärken und Stress loszulassen. In jeder Stunde geniesst du eine Yoga Nidra live Session, die ich dir als Audio mitgeben werde.

Ich empfehle dir, regelmässig eine halbe Stunde Zeit für dein Yoga Nidra einzuplanen. So kann dein Körper nach und nach lernen, sich in der Tiefe zu entspannen und du von der positiven Wirkung auf dein Wohlbefinden profitieren.



Roswitha Heimgartner
dipl. hol. Kinesiologin
Yoga Nidra Kursleiterin