

Ein Angebot für Lehrpersonen, die sich mehr
Ausgeglichenheit & Zufriedenheit wünschen.



Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra

Eine hohe Arbeitsbelastung ist häufig der Grund für Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Burnout und Depressionen. Daraus können sich diverse Krankheiten entwickeln.

Mental- & Körperentspannung (nach der Methode Yoga Nidra) kann für Lehrpersonen ein Weg sein, präventiv etwas für die mentale und körperliche Gesundheit zu tun.

Die Teilnehmenden erlernen eine einfache Methode um im beruflichen und privaten Alltag gelassener, ruhiger und entspannter zu werden.

Was ist Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Technik zur mentalen & körperlichen Tiefenentspannung. Von Tiefenentspannung spricht man, wenn man auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene gleichermassen entspannen kann. Während Yoga Nidra pendeln Körper und Geist zwischen einem Entspannungszustand (Alpha) und dem Dämmer Schlaf (Theta) hin und her. Dieser psychische Schlaf bewirkt eine ganzheitliche Regeneration. Körperliche, geistige und seelische Aktivitäten kommen vollständig zur Ruhe.

Im Gegensatz zum Hatha Yoga etc. wird Yoga Nidra ruhig und still im Liegen praktiziert.

Kursangebot

- **Yoga Nidra über den Mittag oder nach dem Unterricht** – entspannter und mit freiem Kopf die Nachmittagslektionen angehen oder Sie lassen den Arbeitsalltag sanft ausklingen.

- **Ich komme gerne an Ihre Schule** und unterrichte direkt bei Ihnen vor Ort.
- Ich empfehle eine Kurssequenz von 6 x 45 Minuten, dh. 6 Wochen in Folge. In der ersten Lektion starte ich mit einer kleinen Einführung und gebe den Teilnehmenden Unterlagen ab.

Voraussetzungen sind

- **interessierte Lehrpersonen**, eine freie **Sporthalle** oder ein genügend **grosser Raum** und **Yogamatten** (können auch von den Teilnehmenden mit gebracht werden).

Mit dem Kurs Mental- & Körperentspannung nach der Methode Yoga Nidra biete ich Ihnen und Ihren Lehrpersonen Gesundheitsprävention, Entspannung, Stressbewältigung und Regeneration an.

Und zum Schluss

Eine der häufigsten und schönsten Rückmeldungen von Kursteilnehmenden ist, dass sie sich bereits nach einer ersten Lektion entspannter fühlen.

Gerne besuche ich Sie an Ihrer Schule um mit Ihnen unverbindlich über ein mögliches Kursangebot zu sprechen.

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich Ihnen gerne telefonisch unter 079 902 27 06 zur Verfügung.

Doris Scheidegger

IMAYA Praxis für KomplementärTherapie