

## Schnupperkurs Tiefenentspannung Yoga Nidra



Yoga Nidra gehört zur «Yogafamilie» und wird aus dem Sanskrit als Schlaf der Yogi übersetzt. Es ist eine Technik zur 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 Entspannungs-Zustand (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.

Wünschst auch du dir mehr Gelassenheit, Ruhe und Entspannung im Alltag? Möchtest du eine einfache Methode erlernen, um auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene tief zu entspannen und dabei Energie tanken zu können? Dann schnuppere doch an zwei Kursstunden Yoga Nidra.

**Wann** Mittwoch, 19. und 26. April 2023 von 18:15 bis 19:15 Uhr

**Wo** [Fit & Physio Berbu](#), Im Dorf 16, 5708 Birrwil  
Parkplätze befinden sich direkt gegenüber der Praxis

**Info & Ablauf** **Mittwoch, 19. April 2023 (Teil 1)**

- kurze Einführung zu Yoga Nidra und den 8 Phasen
- ca. 40 Minuten Yoga Nidra
- Fragen
- Abgabe Handout Yoga Nidra
- Anleitung der «Mini Aufgabe» für Teil 2
- Abschluss

- Info & Ablauf**      **Mittwoch, 26. April 2023 (Teil 2)**
- Kurze Besprechung der «Mini Aufgabe»
  - ca. 40 Minuten Yoga Nidra
  - Fragen & Abschluss
- Kurskosten**      Fr. 50.- können am 1. Kursabend bar oder via Twint beglichen werden
- Anmeldung**      Mail mit Vor-/Nachnamen, vollständiger Adresse und der Handy-Nr. an: [ds@imaya.ch](mailto:ds@imaya.ch)
- Mitbringen**      eine leichte Decke zum Zudecken (beim Liegen kühlt der Körper etwas aus), ein kleines Kissen unter den Kopf und evtl. eine Rolle unter die Knie

#### **Kursfortsetzung**

Ab Montag, 22. Mai 2023 biete ich wöchentlich von 18:15 bis 19:15 Uhr Lektionen in Tiefenentspannung Yoga Nidra an. Die Kurse sind unter [www.imaya.ch](http://www.imaya.ch) – *Angebot & Ausbildung – Tiefenentspannung Yoga Nidra* ausgeschrieben.

**Eine Anmeldung ist aufgrund der beschränkten Platzzahl notwendig. Gerne nehme ich eure Anmeldungen bis spätestens am Kurstag bis 12 Uhr via SMS auf 079 902 27 06 entgegen.**

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

Doris Scheidegger

**IMAYA Praxis für KomplementärTherapie**