

YOGA NIDRA WORKSHOP | 26.01.2020

TI
EF
E
SPA
ENT
ENNUNG



www.yaa.life

YOGA NIDRA

WORKSHOP



Erlerne die Kunst des Yogi Schlafes

... und finde vollkommene emotionale, geistige & körperliche Entspannung.

Yoga Nidra bedeutet yogischer Schlaf und wird als eine Erfahrung des bewussten Schlafes definiert. Eine systematische Methode zur Tiefenentspannung. Im Workshop erfährst du Hintergründe und Anwendungsgebiete des yogischen Schlafes und wie du deine eigene Intention (Sankalpa) formulieren kannst. Anschliessend führe ich dich durch eine sanfte Asanapraxis und in das Erlebnis vollkommener emotionaler, geistiger und körperlicher Entspannung.

Der Workshop umfasst ein ausführliches Skript mit Anleitung zum kurzen Üben für zwischendurch im Alltag, sowie eine MP3 Datei mit einem 30 Minütigen Yoga Nidra zur tiefen Entspannung zuhause.

Zeit

26.01.2020

14.00 – 17.00 Uhr

Ort

Meyo House Yoga Basel

Lindenberg 8

4058 Basel

Kosten

CHF 70.—

inkl. Kursunterlagen, Yoga, Pranayama und Meditation, sowie Snacks und Getränke

Anmeldung & Fragen

anika@yaa.life

Anmeldeschluss

23.01.2020

weitere Informationen

www.yaa.life

www.meyohouse.com

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Ich freue mich auf dich

Anika Hausdorff

