



Eine Reise durch Knochen, Gelenke und Organe

YOGA NIDRA schöpft aus alten indischen Weisheitslehren und bezeichnet einen Zustand zwischen Schlafen und Wachsein. Es ist eine Übung der Tiefenentspannung, deren Wirkungen über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen.

Wir wollen mit dieser speziellen Yoga-Nidra-Reise die inneren, stabilen und verlässlichen Strukturen unseres Knochengerüsts erspüren, Blockaden im Bereich der Gelenke lösen, so dass die Energie durch Körper und Organe fließen kann.

Wir starten mit einer wohltuenden Yogapraxis und machen uns so den Körper in seiner Stabilität und Beweglichkeit bewusst. **Mit Deinem individuellen SANKALPA stärkst Du Bereiche in Deinem Körper, die es jetzt im Moment am meisten brauchen.**

Ziel: Das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte anregen.

Wo: „Raum für Yoga“, Taigweg 4, 86720 Nördlingen

Gebühr: 20,- €

Anmeldung: www.yoga-baier.de | yoga.baier@gmx.de | 09081-257508



Raum für Yoga