



## *Yoga Nidra*

*Die Reise durch deine Hüllen  
3 Abende für tiefe Regeneration*

***jeweils Freitag: 06.03. / 13.03. / 20.03.2026  
19:30-20:45 Uhr, TG-Turm 2. OG***

*Stress im Alltag?  
Innere Unruhe?  
Oder einfach das Bedürfnis nach Auszeit?*

*Die Turngemeinde Laudenbach lädt zu einer besonderen dreiteiligen  
Kursreihe ein!*

*Yoga Nidra ist eine geführte Meditation im Liegen, bei der keine  
Vorkenntnisse erforderlich sind.*

*In dieser Kursreihe widmen wir uns der körperlichen Erdung, der bewußten  
Wahrnehmung und der mentalen Ruhe.*

*Ziel ist es die körpereigenen Akkus wieder aufzuladen, einen Zustand tiefer,  
bewusster Entspannung zu erreichen, während das Bewusstsein wach bleibt.*

*Preis: 27,-€*

*Bequeme warme Kleidung*

*Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!*

*Anmeldung bis spätestens 04.03.2026 online  
über die TG-Homepage-kostenpflichtige  
Kurse-Gesundheitssport*

*Fragen gerne an Erna Symanzig*

*Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: [namaste-  
eis@gmx.de](mailto:namaste-eis@gmx.de)*

