



Yoga Nidra- Workshop

Mit yogischem Schlaf zu mehr Entspannung und innerem Bewusstsein

Freitag, den 22.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, TG-Turm 2. OG

In diesem ganz besonderen Workshop kannst du deine Seele baumeln lassen und einen ganz bestimmten Bewusstseinszustand erfahren. Yoga Nidra, auch "der Schlaf des Yogis" genannt, bringt dich an die Grenzlinie zwischen innerer und äußerer Welt, du bist nicht ganz wach, aber auch nicht im tiefen Schlaf.

Zu Beginn dieses Workshops nimmst du dir einen Moment Zeit, um in dich zu spüren. Sanfte Atemübungen helfen dir dabei, bei dir anzukommen.

„Entspannung bedeutet nicht Schlaf. Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat. Ich nenne Glückseligkeit absolute Entspannung. Schlaf ist etwas anderes. Schlaf bringt nur dem Verstand und den Sinnen Entspannung. Glückseligkeit entspannt das Innere selbst (S.S.Saraswati)

Tagespreis: 20,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Anmeldung bis spätestens 21.11.2024 online über die TG-Homepage-kostenpflichtige Kurse-Gesundheitssport

Fragen gerne an Erna Symanzig

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

