

道 DO bewegt

Yoga Nidra Tiefenentspannung





Aufbau Kurs:

Workshop: 1x 3 Std.

Sonntag, 3 Nov. 2019, 08.30-11.30 Uhr

Folgekurs: 1x 75 Min.

Sonntag, 10 Nov. 2019, 08.30 – 9.45 Uhr

Inhalte:

- Was ist Yoga Nidra, Wirkung
- Was bedeutet Stress: Stresskreislauf + vegetatives Nervensystem
- Systematischer Aufbau und Ablauf von Yoga Nidra
- Formulierung des eigenen Sankalpa (Entschluss, Herzenswunsch)
- Praktische Übung: Asana-Sequenz mit anschliessendem Yoga Nidra

Im Folgekurs wird jeweils nur die praktische Übung wiederholt.

Nach dem Kurszyklus bist du in der Lage, selber zu Hause mit einer Audio-Datei Yoga Nidra zu praktizieren.

Mitnehmen: bequeme, warme Kleidung, Schreibmaterial

Bei schweren, akuten psychischen Erkrankungen ist dieser Yoga Nidra Kurs nicht geeignet.

Kurskosten:

Fr. 120.- pro Person (das Angebot kann nur als Ganzes gebucht werden)

Fr. 20.- auf Wunsch Audio-Datei als Download (bitte im Kurs bar bezahlen)

Mehr Informationen und Anmeldung:
info@do-bewegt.ch
www.do-bewegt.ch

Kursleitung: Valentine Vogel

Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Stress ist heute ein häufiger Begleiter in unserem Alltag und wirkt sich negativ auf unser Wohlbefinden aus. Körperliche und seelische Leiden wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Herz- und Kreislauf beschwerden, aber auch Ängste, Depressionen und Burnout können Folgen von Stress sein.

Mit Yoga Nidra – dem Schlaf des Yogi – kannst du physische, mentale und emotionale Tiefenentspannung erlangen. Es ist ein Gleiten in den Bewusstseinszustand zwischen dem Wachsein und dem Schlafen. Wir gehen durch eine festgelegte Übungsabfolge, nehmen die Körperteile und unsere Gefühle wahr, gehen durch Visualisierungen und beobachten unsere Atmung achtsam. Die Praxis der Gedankenruhe und der Energielenkung durch den Körper führt zu einer Verlangsamung der Gehirnfrequenz und wir kommen in den Zustand der Tiefenentspannung auf allen Ebenen.

Yoga Nidra ist ein Gegenpol zu den eher dynamischen und körperlich herausfordernden Yogastilen und wird im Liegen geübt.