



YOGA NIDRA , auch der Schlaf des Yogi genannt

Begib dich auf eine Reise zu deiner inneren Welt, wo du neue Kraft schöpfen kannst und deine Energiespeicher aufgeladen werden.

Wir werden verschiedene Techniken des Yoga Nidra kennen lernen oder vertiefen, ergänzt um eine meditative Asanapraxis in Verbindung mit Pranayama (Atemübungen).

Lerne Altes los zu lassen und Neues zu entdecken oder nimm dir diese Zeit um mal so richtig zu entspannen.

DER SCHLAF DES YOGI

Yoga Nidra (der Schlaf des Yogi) ist eine spezielle und sehr wirkungsvolle Entspannungstechnik aus dem Yoga und wird auch als "schlafloser Schlaf" bezeichnet, weil damit ein Zustand zwischen Schlaf und Wachsein erreicht wird. Somit ist Yoga Nidra auch eine Vorstufe und Vorbereitung zur Meditation.

Ein wunderbarer Effekt von Yoga Nidra ist eine absolute Tiefenentspannung während der sich die Gehirnfrequenz auf die Alpha- Ebene verlangsamt. In diesem aufnahmebereiten Zustand können sich überholte Denk- und Verhaltensmuster sowie Blockaden und deren Ursprung zeigen und lösen.

Muskelverspannungen sowie emotionale und mentale Spannungen werden durch verschiedene Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Es kann sich ein Zustand der völligen Klarheit in Verbindung mit einer wohligen Entspannung einstellen.

Termin:	Sonntag 05. September 2010, 16:00 bis 18:30
Kosten:	25 Euro; Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung
Ort:	triniyoga - Gagernstr.10, 64283 Darmstadt
Anmeldung:	www.tavayoga.de ; denise@tavayoga.de oder 0163-6315193

Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 12.

Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Eine kostenlose Absage der Teilnahme bis 2 Tage vor Kursbeginn ist möglich, danach wird die volle Kursgebühr erhoben.