



## Yoga Nidra

Geführte Tiefenentspannung im Liegen

---

Yoga Nidra ist eine äusserst wirksame Methode, um Körper, Geist und Seele in einen Zustand tiefer Ruhe und innerer Balance zu führen.

Die Praxis unterstützt:

- tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung
  - innere Ruhe und Beruhigung des Nervensystems
  - Regeneration und Stressabbau
  - Zugang zu einem Zustand zwischen Wachheit und Schlaf
- 

### Ablauf

Yoga Nidra ist eine geführte Praxis im Liegen. Du wirst Schritt für Schritt durch verschiedene Phasen der Wahrnehmung geführt:

- Ankommen und Körperwahrnehmung
- Atembewusstsein
- systematische Körperreise
- Wahrnehmung von Gefühlen und inneren Bildern
- Visualisierungen
- ruhiger Abschluss

Im Gegensatz zum normalen Schlaf bleibt der Geist wach und präsent. Viele Menschen erleben danach ein Gefühl tiefer Erholung.

---

### Organisation

Yoga Nidra findet in einem kleinen, selbstorganisierten Rahmen statt:

- Zwei Personen finden sich zusammen
  - Termin wird gemeinsam vereinbart
  - Termin wird bei mir angefragt und bestätigt
  - Die Bezahlung erfolgt bei Terminbestätigung (TWINT oder Banküberweisung)
  - Danach ist er verbindlich
- 

### Hinweis

Yoga Nidra ist eine sanfte Praxis und auch ohne Vorkenntnisse gut zugänglich.

Bei akuten psychischen Erkrankungen oder starker psychischer Instabilität empfiehlt sich eine vorgängige Rücksprache mit einer Fachperson.

---

### Abschluss

Yoga Nidra ist eine Einladung zu tiefer Ruhe, Entspannung und innerer Regeneration.