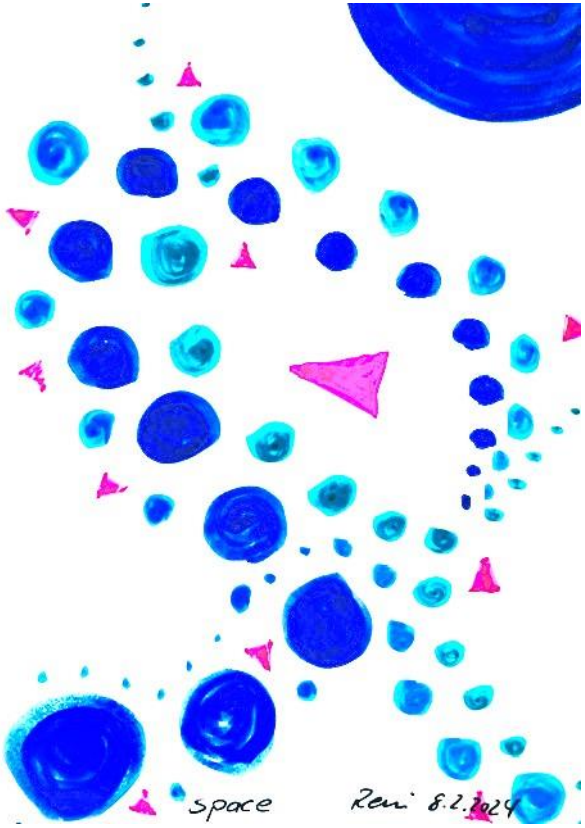
YOGA NIDRA

«Die Kunst des Yogischen Schlafs»

MONATLICHES YOGA NIDRA JEWEILS AM MITTWOCH VON 19.00-20.15 UHR



Ganzheitliche Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein

Yoga Nidra ist eine äusserst wirksame Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Nutzung der Energie aus tieferen Bewusstseinsebenen ermöglicht Yoga Nidra:

- **Tiefenentspannung:** Eine tiefe Entspannung auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene.
- **Innere Ruhe:** Eine Beruhigung des Geistes und das Finden innerer Stille.
- **Veränderung alter Muster:** Die Möglichkeit, alte Gewohnheiten und Denkmuster zu erkennen und zu transformieren.
- **Überwindung begrenzender Vorstellungen:** Das Loslassen von einschränkenden Glaubenssätzen und Überzeugungen.
- **Förderung der Kreativität:** Die Anregung und Entfaltung kreativer Potenziale.
- **Anregung der Selbstheilungskräfte:** Die Unterstützung des Körpers bei der Regeneration und Heilung.
- **Erreichen von Zielen:** Die Fokussierung auf persönliche Ziele und die Förderung des Manifestierens.
- **Verwirklichung des Potenzials:** Die Entfaltung und Nutzung des inneren Potenzials.
- **Erfahrung von Spiritualität:** Die Möglichkeit, eine tiefere Verbindung zu sich selbst und dem Universum zu erfahren.

So funktioniert es: Yoga Nidra folgt einem systematischen Ablauf, der die Übenden von der äusseren Wahrnehmungsebene bis hin zu den tiefsten Ebenen des Seins führt und wieder zurück.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Schlaf bleiben die Sinne beim Yoga-Schlaf wach und der Geist präsent.

Das Ziel ist es, bei vollem Bewusstsein in einen Zustand zwischen Wachheit und Schlaf zu gelangen, dabei jedoch weiterhin die Wahrnehmung dessen zu behalten, was geschieht, und als Beobachter/in präsent zu bleiben.

Erfahrungen zeigen, dass sich nach einer Yoga Nidra-Sitzung eine Erholung einstellt, die dem Gefühl entspricht, drei bis vier Stunden geschlafen zu haben.

Bereits nach der ersten Übung fühlt man sich tief entspannt und erholt.

Renate Schwarber
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Viniyoga Prānāyāma Teacher
Viniyoga Yoga Therapist
Metzggasse 18
8400 Winterthur
E info@yoga-mandira.ch
T 078 842 83 17

Kursort: Yoga Mandira, Metzggasse 18, Winterthur

Kosten: Für einen **einmaligen Besuch** beträgt der **Preis CHF 35.00** / reduzierter Preis CHF 30.00.

Ich biete auch die Möglichkeit eines 5er-Abonnements an, das 12 Monate gültig ist. **Yoga Nidra (5er Abo) – Preis CHF 160.00** / reduzierter Preis CHF 140.00

Die Kursgebühren können am Abend des Kurses entweder bar oder per TWINT bezahlt werden. Bei Abonnements besteht auch die Möglichkeit, per Rechnung zu bezahlen.

Wenn du sowohl Yoga Nidra als auch regulären Yogaunterricht besuchst oder Yogatherapien in Anspruch nimmst, erhältst du eine Ermässigung auf die Preise (s. reduzierte Preise).

Mitbringen: Yogamatten und -kissen stehen zur Verfügung. Bitte denk dennoch daran, warme und bequeme Kleidung mitzubringen, sowie eine leichte Decke und Socken, falls benötigt.

Die Platzzahl ist begrenzt, daher ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert.

Keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Infos und Anmeldung: Kontaktiere mich über das **Kontaktformular** auf der Website, per E-Mail unter **info@yoga-mandira.ch** oder telefonisch unter **078 842 83 17**.

Mitglied des Berufsverbandes Yoga Schweiz (www.yoga.ch). Als Kursleiterin bin ich im Bereich der Gesundheitsförderung mit dem EMfit-Qualitätslabel registriert (www.emfit.ch)