



Yoga Nidra

(der Schlaf des Yogis)

Die meisten Menschen legen sich schlafen, ohne ihre Verspannungen vorher aufzulösen.

Das nennt man Nidra. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie.

Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt sind. Es ist eine völlig andere und höhere Qualität.

Swami Satyananda Saraswati



Es sind keine Yoga-Erkenntnisse erforderlich. Für Jugendliche- bis Pensionierte eignet sich Yoga Nidra.

Mit dieser Entspannungstechnik werden Körper und Geist tiefgreifend entspannt und regeneriert. Der "Yogi-Schlaf" lässt das Gehirn zwischen Alpha- und Theta-Wellen hin und her pendeln.

Dadurch wird der Zugang zu tieferen Schichten unseres Bewusstseins erreicht. Hier schlummern nicht nur alle Bewusstseinsinhalte, (z. Bsp. schmerzhaft Erfahrungen, sondern auch noch nie bewusste Inhalte wie z. Bsp. Talente, die noch nie gelebt wurden)

Mit wenig Aufwand eine erhöhte Lebensqualität erleben und den Alltag ruhig und gelassener bewältigen.

- Ankommen
- Energievolle, dynamische und rückenstärkende Yogalektion (ca. 30 Minuten)
- Beginn: Yoga-Nidra
- Sankalpa (Vorsatz): Formuliere im Inneren einen Satz, der für dich in diesem Moment im Leben wichtig ist und sage ihn dir 3x
- Entspannung: Nyasa: Körperreise (Energienkung)
- Wahrnehmung: der gegensätzlichen Empfindungen
- Sankalpa: Wiederhole dein Sankalpa 3x in deinem Inneren
- Zurückkommen

Den frischen und entspannten Zustand für den Rest des Tages genießen!

Kursleitung: Diana Buntschu, Zertifizierte Kursleiterin Yoga Nidra Tel 079 660 52 62



YOGASUNSHINE