



YOGA NIDRA LEICHTIGKEIT & LEBENSFREUDE

Mo, 10.5. von 18:30 bis 19:30

Lass dich fallen in den tiefen Schlaf der Yogis.

Diese Yoga-Nidra-Praxis soll dich dabei unterstützen, **in die Leichtigkeit zu kommen**. Körperreise, Atem-Achtsamkeit, Energielenkungen und Visualisierungen helfen dir dabei, dich Stagnierendes gehen zu lassen und dich der Lebensfreude zuzuwenden.

Einleitend betrachten wir **die Begriff Aparigraha und Santosha**. Sie stammen aus der Yoga Sutra von Patanjali. Danach führe ich dich mit meiner Stimme durch eine Yoga-Nidra-Session, während du entspannt am Boden liegst. Im Anschluss stelle ich dir die Audio-Datei zur Verfügung, damit du auch zuhause praktizieren kannst.

Zu den Effekte von Yoga Nidra zählen unter anderem:

- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit
- Loslassen und innere Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen
- weniger Müdigkeit und mehr Energie
- Lösen von körperlichen Verspannungen

ANMELDUNG: bitte per Mail an info@yogena.at

WERTSCHÄTZUNG: Teilnahme via Zoom oder per Video plus Audio-Datei im Anschluss a 15 Euro (vergünstigt auf 12 Euro für all jene, die im April an der Meditation teilgenommen haben)

Ich freu mich auf eine magische gemeinsame Zeit!
Christina