

isayoga special

Freitag 20. Oktober | 18 - 19 Uhr | € 20,-

Yoga Nidra

der yogische Schlaf mit Agnes Balawejder

Yoga Nidra – der yogische Schlaf – ist eine **Tiefenentspannungsübung**, die auf uralten tantrischen Überlieferungen basiert. Schon die alten Yogis wussten, wie wichtig es ist, sich **bewusst tief zu entspannen** und in diesem **kraftvollen Zustand zwischen Wachen und Schlafen** aufmerksam zu verharren. Zudem baut Yoga Nidra auf die Kraft der **positiven Affirmationen** auf und wirkt damit nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist und die Seele – die im Unbewussten liegenden Kräfte werden so ins Bewusstsein gehoben.

Lass Dich von Agnes durch diesen **entspannenden und dennoch energetisierenden yogischen Schlaf** führen. Während des gesamten Yoga Nidra werden wir in einer bequemen, liegenden, restaurativen Haltung verbleiben.



Anmeldungen unter E-Mail: info@isayoga.de oder Telefon: 0171 - 83 13 490

Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist dein Platz erst nach Zahlungseingang verbindlich gesichert. Eine Stornierung muss eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Danach wird der gesamte Betrag einbehalten und es können keine Kosten mehr zurückerstattet werden. Es kann jedoch ein Ersatzteilnehmer benannt werden. Bei Nichterscheinen, Krankheit oder anderen Gründen, können keine Kosten erstattet werden.