

V7745G Yoga Nidra - der Yogaschlaf

Beginn	Mittwoch, 21.10.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	21,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Sandra Memmo
Kursort	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6, Eingang links

Für Yoga Nidra brauchen Sie keine Yoga-Vorkenntnisse. Es ist eine Übung, die Körper und Geist tiefgreifend entspannen und regenerieren kann. Anschließend können Sie sich erfrischt wie nach drei Stunden Schlaf fühlen. Stress, Unruhe, Nervosität und Angespanntheit können abfallen und körperliche, emotionale sowie mentale Verspannungen und Blockaden gelindert werden. Dadurch können sich letztendlich Gelassenheit, Vertrauen und Harmonie einstellen und eine Verbesserung der Schlafqualität kann eintreten. Der Abend wird durch Atem-, Wahrnehmungs- und Klopfübungen unterstützt. Yoga Nidra ist eine reine Entspannungstechnik und enthält keine Körperübungen. Bitte mitbringen: Matte, warme Kleidung und dicke Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Tacherting, ehem. Grundschule Altöttinger Str. 6, Eingang links