

BV76101 - Somatisches Yoga und Yoga Nidra – Workshop

Beginn Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 32,00 €

Dauer 1 x

Kursleitung Julia Benner

Kursort Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Wir verbinden die Bewegungspraktiken des somatischen Yogas mit der Praxis der geführten Tiefenentspannung dem sog. Yoga Nidra. Diese Verbindung hilft, Stress abzubauen und tiefsitzende Spannungen loszulassen. Somatisches Yoga, ist eine sanfte und achtsame Form, die sich durch fließende und langsame Bewegungen auszeichnet. Bei der Tiefenentspannung wird der Körper und Geist in den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf geführt und man erfährt eine tiefe Regeneration auf allen Ebenen.

Bitte bequeme Kleidung, ggf. ein eigenes Bolster, eine Decke, Schlafmaske/ Tuch und ein Getränk mitbringen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.09.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum