

BW74901 - Entspannung am Abend mit Yoga Nidra “KiFaz Pustebblume”

Beginn	Montag, 18.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	64,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Julia Benner
Kursort	, ,

Dieser Abendkurs lädt dich ein, den Tag bewusst loszulassen und Deinem Geist und Körper eine Pause zu gönnen. Der Begriff „Yoga Nidra“ stammt aus dem Sanskrit, wobei „Yoga“ für die Vereinigung von Körper und Geist steht und „Nidra“ für Schlaf. Es wird oft als „yogischer Schlaf“ oder „bewusster Schlaf“ übersetzt. Die Praxis des Yoga Nidra wird im Liegen durchgeführt. Mithilfe von Anweisungen, die dazu dienen, den Körper zu entspannen und den Atem zu regulieren. Dies führt dazu, dass man sich in einem Zustand zwischen Wachheit und Schlaf befindet. Yoga Nidra ist für alle geeignet, die tiefere Entspannung und Erholung suchen, besonders wenn Du Schwierigkeiten beim Schlafen hast. Gleichzeitig unterstützt es Dich Stress abzubauen, neue Energie zu schöpfen und innerlich aufzutanken. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Schlafmaske/ Tuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
25.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
01.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
15.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
22.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
01.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
08.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume
15.03.2027	20:00 - 21:00 Uhr	Familienzentrum Pustebblume