

## BX74901 - Entspannung am Abend mit Yoga Nidra “KiFaz Pustebblume”

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Beginn      | Montag, 05.04.2027, 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr  | 32,00 €                               |
| Dauer       | 4 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                         |
|------------|-------------------|-----------------------------|
| 05.04.2027 | 20:00 - 21:00 Uhr | Familienzentrum Pustebblume |
| 12.04.2027 | 20:00 - 21:00 Uhr | Familienzentrum Pustebblume |
| 19.04.2027 | 20:00 - 21:00 Uhr | Familienzentrum Pustebblume |
| 26.04.2027 | 20:00 - 21:00 Uhr | Familienzentrum Pustebblume |