

## TIEF ENTSPANNEN LERNEN - Yoga Nidra & Savasana

Unsere moderne Welt ist laut und hektisch. Wir sind es gewohnt, unsere To-Do Listen zu erfüllen und von einem Termin zum nächsten zu eilen, sodass wir erst wieder lernen müssen, uns bewusst und mit Achtsamkeit zu entspannen. Abzuschalten fällt oft schwer und gelingt manchmal erst dann, wenn wir völlig erschöpft sind. Tiefe Entspannung lässt uns Ruhe, Stille und Innehalten als Wohltat genießen. Sie bringt uns in Verbindung mit unserem Innersten und in unsere Kraft zurück.

In diesem Workshop lernst du in Theorie und Praxis zwei sehr effektive und nachhaltige Formen der Tiefenentspannung des Yoga kennen: Yoga Nidra und Savasana.

Du erhältst Tipps und Impulse, wie Tiefenentspannung in deinem Alltag, deiner Yogapraxis oder auch in deinem Yogaunterricht zu einem wahren Genuss werden kann.

Ein Workshop für alle Interessierten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Teil 1: 17. Mai 2019 | 18.00 – 20.30 Uhr  
Tief entspannen – Meditation in Savasana

Bedeutung, Symbolik, Wirkung, Ausrichtung, Einsatz von Hilfsmitteln, Musik, Klängen, Düften und Meditation, Massagegriffe und Hands-on Assists für Savasana

Teil 2: 14. Juni 2019 | 18.00 – 20.30 Uhr  
Tief entspannen – Yoga Nidra klassisch und traditionell

Bedeutung, Aufbau und Ablauf, Wirkung, Sankalpa - dein Glaubenssatz, Einsatz von Düften und Hilfsmitteln, Yoga Nidra-Praxis in zwei verschiedenen Traditionen

Kosten:

Ein Workshop: 35 Euro Beide Workshops: 68 Euro

Anmeldung:

Open Loft [info@open-loft.de](mailto:info@open-loft.de) Tel.: 0162-6709838