



Liebe Yoga Freunde

Ich starte eine neue Yoga Nidra Reihe nach den Herbstferien:

Daten:	Sonntag:	22.10.17	08:30 - 09:45h
	Freitag:	27.10.17	16:45 - 18:00h
	Samstag:	04.11.17	08:30 - 09:45h
	Samstag:	11.11.17	08:30 - 09:45h
	Freitag:	17.11.17	16:45 - 18:00h

Kosten: Ganzer Kurs CHF 100.00 / Einzellektion CHF 22.00

Anmeldung: Erwünscht: info@raum-und-yoga.ch oder Natel: 077 206 27 51.

Yoga Nidra - der Yoga Schlaf

Yoga Nidra ist ein Zustand der Tiefenentspannung, ein Schlafzustand, ein Heilschlaf, bei dem wir gleichwohl nicht schlafen. Wir bleiben im Gegenteil hellwach während der ganzen Dauer der Übung. Den scheinbaren Widerspruch können wir am leichtesten verstehen, wenn wir an eine Art Dämmerzustand denken, also an einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. Im Yoga Nidra schläft der Körper, der Geist ruht aus, aber das Bewusstsein ist da, vielleicht mehr denn je.

Samkalpa

Ein Samkalpa ist ein Vorsatz, ein Entschluss. Da die ganze Persönlichkeit im tiefen Yoga Nidra an die Quelle gelangt, ist ein solcher Entschluss ungeheuer machtvoll und geht immer ohne jeden Zweifel in Erfüllung. Es muss ein kurzer, einprägsamer Satz sein, dessen Inhalt wesensmässig in einem verankert ist. Man wählt also unter den Schwächen oder Komplexen das Wichtigste aus, oder lauscht dafür einfach nach innen. Dann formuliert man einen klaren, positiven Satz.

(Weitere Infos findest du auf meiner Homepage: www.raum-und-yoga.ch oder ruf mich an: 077 206 27 51).