



Entspannungs - Abend

Meditation & Yoga Nidra



An diesem Abend darfst du in eine tiefe Entspannung und Verbundenheit mit deinem Selbst kommen, die dir Erholung und Zugang zu deinem Ruhepol schenkt. Der Kern dieser 90 Minuten besteht aus der yogischen Tiefenentspannungstechnik «Yoga Nidra» und ist eingebettet in eine herzöffnende Meditationspraxis, mit welcher Du deinem Herzen und deiner Seele Gutes tust.

Du wirst liebevoll von einer Stimme in deine Tiefen geführt, wo sich dein Bewusstsein auf körperlicher, mentaler, emotionaler und seelischer Ebene die Wirkungen des Yoga Nidra entfalten darf.

Keine Voraussetzungen und Vorkenntnisse nötig. Die Lektion beinhaltet keine spezifischen Körperübungen und wird mehrheitlich liegend und sitzend abgehalten. Jede Seele, die sich Entspannung und Zugang zum inneren Ruhepol wünscht, ist von Herzen willkommen!

Datum:	Freitag 1. September 2023	
Wo:	Fit & Gesund Churzhaslen 3 8733 Eschenbach	
Zeit:	18.30 - 20.00Uhr	
Ausrüstung:	Bequeme Kleidung, inkl Socken & Jäckchen	
Durchführung:	Eliane Mathys www.soulathome.ch	
Kosten:	Mitglieder	CHF 32.00
	Nichtmitglieder	CHF 37.00
Anmeldung:	Bis 25.08.2023 bei Désirée Marty	
	Telefon 079 560 60 84 oder desiree.marty@hotmail.com	