



YOGA NIDRA

für Frauen

jeweils **2 x im Monat freitags** Abend
(aktuelle Daten siehe “anmelden”)

19.00 - 20.15 Uhr, 25 CHF inkl. Tee und Snack

Praxis SAVIVADHA Ayurveda,
Schaffhauserstr. 52, 8180 Bülach

für **ALLE** (Einsteiger und Erfahrene)

Der Schlaf der Yogis

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannungsübung für Körper, Geist und Seele, die uns während einer halben Stunde zwischen Alpha (Entspannung) und Theta (Dämmer Schlaf) hin- und her pendeln lässt. Dies führt zu einer aussergewöhnlich tiefen Regeneration auf allen Ebenen. Das Ziel des Yoga nidra ist es, Verspannungen aufzulösen und zwar auf allen Ebenen körperlich, emotional und mental.

Yoga nidra ist für **JEDEN** geeignet und bei regelmässiger Praxis fördert und unterstützt diese Entspannungstechnik:

- **Schlaf:** entspannt und aktiviert gleichzeitig. Holt bis zu 4 Stunden Schlaf nach.
- **Gelassenheit** im Alltag: du wirst belastbarer, gestärkter und handelst überlegter und ruhiger
- **Konzentration:** die Konzentration und Kreativität wird erhöht und der Alltag kann leichter gemeistert werden
- **Intuition:** der Zugang zu deiner Intuition wird unterstützt und so die Wahrnehmung für Personen und Situationen geschärft. So kannst du leichter Entscheidungen aus dem Bauchgefühl fällen und dies wiederum bringt Ruhe und Zufriedenheit im Innern
- **Gesundheit:** durch das Lösen und nach innen richten wird der ganze Körper entspannt und lässt los. Dies wirkt sich auf alle Funktionen des Körpers aus und unterstützt diese in ihrer richtigen Funktion.
- **Schlafverhalten:** der Körper lernt einen anderen Umgang mit dem Schlaf indem er besser ein- und durchschlafen kann und verschiedene Schlafprobleme werden gelindert.

Probiers aus!