



DEEP RELAXATION

Yoga Nidra - Entspannung auf tiefster Ebene
mit Barbara Born

Freitag, 15. Februar 2019 19.30 - 21.00 Uhr

Yoga Nidra bedeutet übersetzt „der Schlaf des Yogi.“
Nidra ist der Schlaf, egal wie auch mit allen Spannungen und Belastungen.
Yoga Nidra ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt sind

Yoga Nidra ist Meditation im Liegen.

Du liegst in Shavasana, der Rückenlage. Du wirst in eine tiefe Entspannung geführt. Du „schläfst“ bei vollem Bewusstsein. Körper und Geist regenerieren sich. Tiefe Bewusstseinschichten werden erreicht.
Du tauchst in einen heilenden psychischen Schlaf ein. Körper und Geist pendeln zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her.

Ausgleich: 20,- Euro in bar - bitte Handtuch & Wasser mitbringen, Yogitee gratis.

ANMELDUNG / INFOS:

Barbara Born

Telefon 0173/4350961

barbara-born@lotus-yogazentrum.de



Das LOTUS. Yogazentrum.

Inh. Carola Maria Stiefvater

Am Holderstock 1

77652 Offenburg

www.lotus-yogazentrum.de