

# Yoga Nidra

## "die Perle der Entspannung"

**Beschreibung:** Yoga Nidra (Nidra = Schlaf), ist eine Tiefenentspannungstechnik für Körper und Geist. Ohne grosse Vorbereitung kann Yoga Nidra von allen praktiziert werden. Yoga Nidra führt zu Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. **Die Erfahrung zeigt, dass das Praktizieren von Yoga Nidra (30 Min.) drei Stunden Schlaf gleichkommt!**

"Die meisten Menschen legen sich schlafen, ohne ihre Verspannungen vorher aufzulösen. Das nennt man Nidra. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt sind. Es ist eine völlig andere und höhere Qualität."

Swami Satyananda Saraswati

**Voraussetzungen:** keine Vorkenntnisse nötig, Sie sollten 30 Minuten auf dem Rücken liegen können, ansonsten beinhaltet Yoga Nidra keine Körperübungen.

**Wann:** Freitag, 22. Juni 2012  
Zeit: 14.30 - 16.30

**Wo:** Villa Egli, Höschgasse 4, 8008 Zürich (am See)

**Mitnehmen** bequeme Kleidung, leichte Jacke, warme Socken.

**Investition:** Fr. 90 (CD damit Sie Yoga Nidra zu Hause praktizieren können im Kurs erhältlich, Fr. 26)

**Kursleitung:** Yvonne Eggmann, Sportpädagogin  
Dipl. EntspannungsCoach, Yoga Nidra Kursleiterin

**Anmeldung/Infos:** Yvonne Eggmann  
[y.eggmann@bluewin.ch](mailto:y.eggmann@bluewin.ch) / [www.motionart.ch](http://www.motionart.ch)  
079 387 39 87 (nur sms)