

# Einführungskurs in Yoga Nidra



Es ist mir eine grosse Freude Entspannungskurse als sinnvollen und nachhaltigen Stressausgleich anbieten zu können.

**Yoga Nidra ist eine wissenschaftlich fundierte, messbare Methode um in allen Ebenen gleichzeitig tiefe Entspannung zu ermöglichen.**

Dank *Paramahansa Satyananda Saraswati*, steht uns eine den heutigen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasste Tiefenentspannungsmethode zur Verfügung, deren Wirkung weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinaus geht.

Es handelt sich dabei um den „bewussten Schlaf“ resp. den „geübten Schlaf“ in welchem sich die Gehirnwellen in den Alphazustand einpendeln. Im Gegensatz zu anderen Methoden wird damit nicht ein Spannungsausgleich suggeriert, sondern tatsächlich aktiviert.

Du erlangst systematisch eine tiefe und vollkommene Entspannung. Yoga Nidra ist nicht nur wirksamer als normaler Schlaf, sondern ein hilfreicher Weg als Basis zur Behebung vieler Störungen und Krankheiten. Der Yogi-Schlaf ist auch der ideale Zustand für effizientes Lernen und Kreativität.

Mit Yoga Nidra kannst du grundlegende Veränderungen in deinem Leben vornehmen. Dieser Einführungskurs ermächtigt dich selber, mithilfe der Kurs-CD, deine Yoga Nidra Praxis zuhause regelmässig zu wiederholen (13 - 26 Minuten), so dass du auch nachhaltig in den Genuss der immer tiefer greifenden Wirkung kommst.

Dieser Kurs ist geeignet für Erwachsene und Jugendliche, welche eine Möglichkeit suchen, eine tiefgreifende Entspannungsmethode kennenzulernen und zu praktizieren.

**Daten Einführungskurse:**

*Auf Anfrage*

**Kursort:**

Yoga Oase, Haldenstrasse 1 , Baar  
Eingang A8, 3. Stock

**Mitbringen:**

bequeme Kleider, leichte Wolldecke,  
Socken

**Anmeldung:** [beatrice@marza.ch](mailto:beatrice@marza.ch) oder Tel. 043 811 33 88