

# Yoga Nidra

- Die yogische Tiefenentspannung -

Samstag, 11. Juli 2020 von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr



Sanfte Körper- und Achtsamkeitsübungen führen in unsere Mitte und erleichtern es uns, den gegenwärtigen Moment mit mehr Bewusstheit wahrzunehmen.

Ruhige Gelassenheit und meditative Aufmerksamkeit breiten sich in uns aus und bereiten uns harmonisch auf die yogische Tiefenentspannung vor.

Ein langes geführtes Yoga Nidra erlaubt uns bei klarem und wachem Geist den Körper in der Tiefenentspannung vollkommen loszulassen und innere Weite zu erfahren.

Wir schöpfen aus unserer inneren Kraftquelle und haben die wunderbare Möglichkeit, alte Muster und Blockaden aufzulösen sowie Stress abzubauen.

Yoga Nidra hat das Potenzial, zu Heilung auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene beizutragen.

Mehr Infos unter: [www.heil-sein.ch](http://www.heil-sein.ch)

**Rainer A. Weber**

Ganzheitlicher Therapeut, Heilpraktiker

Seestrasse 330

8038 Zürich-Wollishofen

[www.heil-sein.ch](http://www.heil-sein.ch)



CHF 40.- (bzw. 1 Yoga-Aboverrechnung)

Mehr Infos und Anmeldung unter 079 236 68 78 oder [www.regine-s-weber.ch](http://www.regine-s-weber.ch)

Im wunderschönen Raum von "Yoga in Kilchberg" Hornhaldenstrasse 49