# Yoga for deep sleep
## mit Laura & Alex

Unser reizüberflutetes Leben bringt uns in einen dauerhaften Zustand der Hyperaktivität, dies führt dazu, dass viele Menschen nicht mehr gut ein- oder durchschlafen können und sich so in der Nacht zu wenig erholen können.

Vorfreude auf den nächsten Urlaub, Ärger im Job, eine neue Liebe oder Probleme mit dem Partner, späte E-Mails auf dem Smartphone neben dem Bett: es gibt vieles, was uns am Einschlafen oder Durchschlafen hindert. Und die Angst, am nächsten Tag nicht ausgeschlafen zu sein, nicht fit und leistungsfähig zu sein, sorgt für zusätzlichen Stress.
Yoga bietet uns ganz viele Werkzeuge um unser Nervensystem zu beruhigen und unseren Geist in einen „Ruhezustand“ zu bringen.

Freitag, 28. Oktober 2016, 18.30 - 21.00
Preis: 60.-
Teacher: Laura & Alex
Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket