



«Relax – what else?»

Dieses Special widmen wir ganz der Tiefenentspannung. Yoga bietet viele Wege, um den Geist und den Körper zu entspannen. Einer davon ist Yoga Nidra – auch «Schlaf der Yogini und des Yogi» genannt. Mit Yoga Nidra kannst du dich auf allen Ebenen entspannen: auf der körperlichen, mentalen und emotionalen. Nach der Praxis fühlst du dich erholt, entspannt und verspürst eine innere Zufriedenheit. Yoga Nidra ist eine praktische Technik, die dich unterstützen kann, den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Wann: Freitag, 18. Mai 2018, 19 – 21 Uhr

Mitbringen: Yogakleidung und Socken

Preis: CHF 50.–

Teacher: Regi

yogamarket