



Schlaf ist die wichtigste Quelle für Regeneration und innere Balance. In diesem 5-tägigen Online-Workshop lernst du einfache Methoden kennen, um abends leichter loszulassen, zur Ruhe zu kommen und tiefer zu schlafen.

- Abendrituale für einen entspannten Schlafbeginn
- Atem- und Achtsamkeitsübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- Tipps für eine schlaffreundliche Umgebung
- Reflexion und kleine Aufgaben für den Alltag

Nach 5 Tagen hast du ein persönliches Abendritual entwickelt, das dir hilft, erholsamer und tiefer zu schlafen – ganz ohne Druck und mit sanften Impulsen.

17. - 21. November 2025 ab 18 Uhr bekommst du die Zoom-Aufnahme geschickt.
Diese kann für 5 Tage nachgeschaut werden.

Preis: 90.-

yogamarket