

# Yoga Nidra

## Angeleitete Tiefenentspannung



**\* Neu ab 2019 \***

Lege dich nieder, schließe die Augen und lausche. Weder wach, noch schlafend gelangst du jetzt in einen Zustand der körperlichen und geistigen Ruhe. Aus den tieferen Schichten deines Bewusstseins lässt du all das ziehen, was dir nicht dient: Glaubenssätze, Ängste, Sorgen oder Stress. Ein von dir gewählter Herzenswunsch darf sich in deinem Unterbewusstsein verankern und ist eingeladen weiter zu wachsen.

**Wann:** Freitags einmal im Monat von 18:30 – 19:30 Uhr am  
11.01. 01.02. 08.03. 05.04. 17.05. 28.06.

**Anleitung:** Marijke Tej Viriam

**Beitrag:** 17€, bei Monatsabos und Jahreskarten inkludiert.



AMAR DAS  
Kundalini Yoga Zentrum  
Kleine Stadtgutgasse 3  
1020 Wien

[www.amardas.at](http://www.amardas.at)