

Yoga Nidra

Sinke tiefer zu dir selbst.

Sanftes Hatha Yoga und angeleitete Tiefenentspannung

Sanfte Dehnung zu Beginn der Einheit helfen Blockaden zu lösen. Danach legst du dich nieder, schließt die Augen und lauschst. Weder wach noch schlafend gelangst du in einen Zustand der 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

18:30 – 19:45 Uhr

06.09. 04.10. 29.11.



Beitrag: 17€, bei Monatsabos und Jahreskarten inkludiert.

Anleitung: Marijke Tej Viriam, Hatha & Kundalini Yoga Lehrerin



AMAR DAS
Kundalini Yoga Zentrum
Kleine Stadtgutgasse 3
1020 Wien

www.amardas.at