

# Yoga Nidra Session



*Yoga Nidra ist eine sanfte Methode, um in einen Zustand von totaler Entspannung zu gelangen, sowohl körperlich als auch geistig und emotional. Es wird im Liegen ausgeübt und ist ähnlich wie eine angeleitete Meditation, in der alle Körperteile gedanklich durchwandert werden.*

*Auch der Atmung und der Intention kommen eine große Bedeutung zu.*

*Der Körper wird geerdet und kommt zur Ruhe.*

*Der „schnatternde“ Geist wird mit seiner Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet, das ganze System kann so herunterfahren und man erlebt ein Gefühl von tiefem inneren Frieden .*

**Dienstag, 8. Mai 2018**

**20:00 - 21:30 Uhr Teilnahme 18,- €**

**Ayurveda Zentrum Hallein, Dorrekstr. 2 5400 Hallein**

**Kontakt: Tina Sinn [tina.love@pazdeluz.com](mailto:tina.love@pazdeluz.com)**

**Um Anmeldung wird gebeten. Ermäßigung auf Anfrage möglich**

**Weitere Info's unter [www.pazdeluz.com](http://www.pazdeluz.com)**

