

Workshops im September 2024

# Yoga Nidra

## „Tiefes nach innen lauschen“

*Yoga Nidra ist ein Ankommen im Sein, ein „Schweben“,  
indem wir loslassen von allem Tun, Wollen, Kämpfen ...*

Maximale Passivität kann neben tiefer Entspannung zu heilender Regeneration und einem Zurückerinnern an unser Licht, zu einer Verbundenheit mit allem führen.

Nidra arbeitet immer für uns - genau dort, wo es gerade benötigt wird. Ein weich werden, ähnlich dem Wasser, sodass Wandlungsprozesse angeschoben werden können.

Ein sich Annähern an die Essenz durch eigene Erfahrung.



Einführung und Praxis von Yoga Nidra, dem „yogischen (bewussten) Schlaf“.

Sanfte Yogaübungen und Meditationen bereiten dich auf Yoga Nidra vor.

Die angeleitete Nidra-Praxis findet traditionell im Liegen (Savasana) statt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Keine

**Wann:** Freitag, 18 Uhr - ca. 19.30/20 Uhr

**6. September und/oder 27. September**

*(weitere Workshops in Planung: 22.11. und 29.11.)*

**Teilnahmegebühr:** 25,00 € Kursgebühr

**Kursleitung:** Isabell Kirmse

**Anmeldung:** sandra@atelier-kirschbluete.de / 0179 665 1499 (Sandra)  
oder direkt im Atelier