Yoga Nidra

– Balsam für die Seele –

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, bei der du im Liegen in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf geführt wirst – perfekt, um dein Nervensystem zu beruhigen und körperlich, emotional und mental tief zu regenerieren.

Dabei hast du die Möglichkeit, ein Sankalpa – eine kurze, positive Absicht oder einen Herzenswunsch – in dein Unterbewusstsein zu verankern, um innere Veränderung und persönliche Weiterentwicklung zu fördern.



WAS DICH ERWARTET:

Atemarbeit

sanfte regenerierende Körperübungen

Yoga Nidra

TERMINE:	Dienstag, 20.15 Uhr 10. & 17. & 24. November sowie 1. Dezember 2026
ORT:	YogaJaya, Adetswilerstrasse 3a, 8344 Bäretswil
LEITUNG:	Ivana Stutz, dipl. Yoga Lehrerin
PREIS:	CHF 120
ANMELDUNG:	ivana.stutz@yogajaya.ch

YogaJaya

Ich freue mich auf dich!

Ivana