



## 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, 25.11 / 2.12 / 9.12 und 16.12.2025

**Leitung:** Ivana Stutz, dipl. Yoga Lehrerin

**Preis:** CHF 120

**Anmeldung:** [ivana.stutz@yogajaya.ch](mailto:ivana.stutz@yogajaya.ch)

Ich freue mich auf dich!

**Ivana**