



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

Ich freue mich auf dich! Ivana