



Workshop

Yoga Nidra

- ▶ am **14.04.2019** von 14:00 bis 17:45 Uhr
- ▶ Investition / Ausgleich: Fr. 95,-
- ▶ im Zentrum beim Kreisel (www.zentrum-beim-kreisel.ch)

Tiefenentspannung, Achtsamkeit und Unterwusstseinsarbeit

Gemeinsam die verschiedenen Aspekte des Yoga Nidra kennenlernen und tief abtauchen in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und die Herausforderung, wirklich zu *Sein*: Im (bewussten) Schlaf und durch effektive Meditation.

Yoga Nidra bietet Dir

- ▶ akut alltagstaugliche Entspannungsschritte die, optimal kombiniert, im Yoga seit Jahrtausenden und „im Westen“ seit vielen Jahren unter anderem erfolgreich in der Traumaarbeit, im Spitzensport und mentalem Training eingesetzt werden.
- ▶ neben der physischen und geistigen Entspannung *in Tiefe* in Dir zurückgehaltene bzw. ungekannte Energiepotenziale, auf sanfte Weise, und damit
- ▶ Zugang zu *Deinem wahren Wesen* (wie es im Yoga genannt wird), das durch Alltagserfahrung überlagert und verunreinigt war, sowie schlicht
- ▶ verbesserte Leistungsfähigkeit durch z.B. besseren Muskeltonus, klarere Konzentration und Intuition, innere Ruhe und geistige Ganz-Werdung.

Zur **Anmeldung** wende Dich bitte an Sabrina im Center vor Ort oder per ✉ an sabrina@yogaambodensee.ch.

Joerg A. Wingen, **Leitung** des Workshops, ist unter anderem Yogatherapeut, internationaler Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge sowie Aus- und Weiterbilder für verschiedene Institutionen im Yoga seit 2013. Er gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn findest Du online unter SiLentFLOW.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

