

Workshop: Yoga Nidra

Mental-emotionale Balance und tiefe Entspannung

Gesundheit und Energie durch yogische Entspannung.

Workshop



YOGA ZENTRUM DARMSTADT
BEWEGUNGSTHERAPIE
UND ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Heinrichstr. 117 • 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 - 29 39 83 • Fax: 06151 – 29 15 41
www.yoga-gymnastik.de • fit@yoga-gymnastik.de
www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie • Dipl.-Sportlehrerin •
Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation • Yoga-Lehrerin •
Pilates-Trainerin • Rückenschulleiterin •
Entspannungskursleiterin • Buch-Autorin

Im **Yoga** geht es uns darum, Verspannungen zu lösen, denn wir wissen das mentaler und emotionaler Stress sich in körperlichen Spannungen zeigt. Solange wir nicht auf allen Ebenen entspannen können, kommen wir nicht aus dem Kreislauf der Verspannung heraus.

Yoga Nidra (Sanskrit: Yoga = Vereinigung, auf einen Punkt gerichtetes Gewahrsein; Nidra = Schlaf) ist eine systematische Methode zu lernen, sich körperlich, mental und emotional zu entspannen. Der Unterschied zu normalen Schlaf ist, dass der Körper zwar still daliegt, aber dass man gewahr und wach bleibt und dadurch eine weit tiefere Entspannung erfährt.

Die Wahrnehmung wird stufenweise nach innen gelenkt und das Bewusstsein von äußerer Stimulation abgeschnitten. In diesem Zustand zwischen Schlaf und wach Sein ist das Bewusstsein besonders aufnahmefähig. Intuitiver Kontakt mit unbewussten Ebenen kann entstehen. Positive Affirmationen zu dieser Zeit sind besonders effektiv um Konditionierungen aufzulösen und unser volles inneres Potential und Kreativität zu entwickeln. Samen für eine Transformation können tief in das Bewusstsein eingepflanzt werden.

Die einfache aber tief greifende Technik kann von jedem gelernt und auch zuhause angewandt werden.

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die unter Stressbelastung stehen und durch diverse psychosomatische Symptome beeinträchtigt sind, wie z. B.:

- Konzentrationsmangel, Unruhe, Ängstlichkeit
- Antriebsmangel, Erschöpfung, depressive Verstimmung, Burnout
- Erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- Mangelndes Selbstvertrauen, Sorgen, Kummer, Grübeln, Lebenskrisen diverser Art
- Überlastung, Überforderung
- Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen, Restless legs
- Magen-Darm-Probleme
- geschwächtes Immunsystem, Anfälligkeit für Infekte etc.
- Bluthochdruck, Herzrasen,
- Atembeklemmungen

Workshop: Yoga Nidra

Termin: Freitag, 22.12.2017
Uhrzeit: 20:15 – 22:00 Uhr, 1 Std. 45 Min.
Ort: Yoga Zentrum Darmstadt
Kosten: 25 € (erm. 20 €)
Anmeldung: bis 19.12.2017 per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de, Tel. 06151 – 293983 oder im