



**YOGA NIDRA ist weit mehr als eine Entspannungsübung.**

Das Wort NIDRA kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“ oder „Nicht-Bewusstheit“. YOGA NIDRA bezeichnet einen Zustand zwischen Schlafen und Wachsein. Es ist eine Übung der Tiefenentspannung, deren Wirkungen über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen.

Wir starten mit einer wohltuenden Yogapraxis und setzen danach, im Zustand der tiefsten Entspannung des YOGA NIDRA, einen geistigen Samen (SANKALPA), um der eigenen Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben.

Die alten Yogis sagen: „**Das, was Du Dir auf diese Weise vornimmst, wird sich in Deinem Leben verwirklichen.**“

**Ziel:** Mit Energie und Klarheit in den Sonntag starten, den Geist stärken und ihn in eine positive Richtung lenken.

**Wo:** „Raum für Yoga“, Taigweg 4, 86720 Nördlingen

**Gebühr:** 20,- €

**Anmeldung:** [www.yoga-baier.de](http://www.yoga-baier.de) | [yoga.baier@gmx.de](mailto:yoga.baier@gmx.de) | 09081-257508



Raum für Yoga