



# Praxis für bewusstes Sein

## ॐ Yoga Nidra – Tiefenentspannung

Mit einfachen Übungen aus dem Hatha Yoga stimmen wir uns für die Tiefenentspannung ein. Mit Autosuggestionstechniken und Mantragesang löst und lockert sich der Körper. Die Tiefenentspannung fördert die Regeneration und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Kursdauer: 10 Einheiten à 60 min, Wert: 90 €

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Sitzkissen und Decke

Infos: 05522-23892 oder [info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at](mailto:info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at)