



-
-
- **Yoga Nidra – der Schlaf des Yogi**

Samstag, 8. November 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Rudolf-Steiner-Schule, Englertsaal

Kursleitung: Sophie Graf

Niveau: Alle

Yoga Nidra stammt aus den Yoga-Traditionen des Himalaya. Grundlage dieser hoch wirksamen Methode der Tiefenentspannung ist die tantrische Übung des Nyasa (*"platzieren"*): die Wahrnehmung wird dabei auf verschiedene Weise im Körper platziert.

Yoga Nidra lässt uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene völlig entspannen und regenerieren. Gleichzeitig wird der Geist klar; man fühlt sich sanft aktiviert und belebt.

Die Technik ist einfach, der ursprüngliche und wahre Zweck der Übung ist jedoch ein spiritueller: Es ist möglich, mit dieser Übung tiefe Einsichten in die Natur des eigenen Geistes zu gewinnen.

«Die Frucht von Loslassen ist die Geburt von etwas Neuem.»

Meister Eckhart

Slowyoga. Plattenstrasse 37, 8032 Zürich
079 527 05 62 – www.slowyoga.ch

