



ONLINE & VOR ORT

# YOGA NIDRA

DIE PERLE DER TIEFENENTSPANNUNG

## LUFTHOLEN & AUFTANKEN

Wöchentliche Auszeiten die dir helfen deine Balance zu halten. Damit du den Jahresausklang mit klarem Kopf & ruhigen Nerven geniessen kannst.

Vom 8. November bis 20. Dezember 2022  
jeweils dienstags um 19.15 Uhr.

7 X 40 MIN

CHF 120

[WWW.FREUDELEICHT.CH](http://WWW.FREUDELEICHT.CH)





## YOGA NIDRA IST...

...eine Tiefenentspannungsübung, die dich körperlich, emotional und mental gleichermassen entspannt. Sie verschafft dir eine Pause zum Luftholen & Auftanken.

## YOGA NIDRA WIRKT...

...regulierend auf deinen Stresspegel, deine Schlafqualität und dein Immunsystem und klärt den Kopf. Es stärkt deine seelische, psychische und körperliche Gesundheit. Ein idealer "Power Snack" im Trubel vor den Feiertagen.

## ONLINE & VOR ORT

Wir treffen uns online via Zoom-Link. Für eine sehr beschränkte Zahl von Teilnehmer\*innen gibt es ein Plätzli vor Ort in meinem Praxisraum in Sirnach.

## PRAKTIZIEREN

Du brauchst einen ruhigen Ort, an dem du dich hinlegen kannst und eine Decke. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. In diesem Kurs wird keine Theorie vermittelt. Möchtest du einen Einführungskurs, um Yoga Nidra unabhängig und optimal für dich zu nutzen? Dann melde dich für weitere Infos.

## ANMELDEN BIS AM 3.11.22

Sibylle Stör, dipl. Yoga Nidra Kursleiterin

Flurstrasse 3, 8370 Sirnach

079 814 65 96, [info@freudeleicht.ch](mailto:info@freudeleicht.ch)

