



FREUDE & ENERGIE

Fühlst du dich oft unwohl? Bist du am Morgen schon müde, am Tag gereizt und schläfst abends schlecht ein? Nimmst du dir Dinge vor und hast doch zu wenig Antrieb um sie umzusetzen? Dann ist es Zeit, deine innere Fehlspannung auszugleichen und deine Energie an den richtigen Ort zu bringen. Für mehr Freude & Kraft in deinem Alltag.

Sorgen, Nervosität, Schlafstörungen, Gereiztheit und ein geschwächtes Immunsystem sind einige der gängigen Symptome von Überreizung und Erschöpfung. In diesem Kurs lernst du, wie du ganz einfach deine Spannung selbst regulieren kannst.

INHALT

- **Yoga Nidra, die Perle der Tiefenentspannung:** So komplex die Übung ist, so simpel ist sie in der Anwendung. Du bekommst eine fundierte Einführung und alles, was du brauchst, um Yoga Nidra zu Hause selbstständig durchzuführen.
- **Perspektivenwechsel - Impulse & Rituale:** Alles ist eine Frage der Betrachtungsweise. Du bekommst Impulse und lernst einfache Rituale, mit denen du deinen Blickwinkel erweiterst und damit deine Haltung beeinflussen kannst.

ZIEL

- Du fühlst dich ausgeglichener und hast mehr Freude an und Energie für deinen Alltag.
- Du kannst deinen Sorgen und Ängsten auch mal eine Pause gönnen.
- Du kennst Möglichkeiten, um deine innere Spannung selbst zu regulieren und deine Sichtweise bewusst zu verändern.

DURCHFÜHRUNG

4 x 1,5 Stunden in einer Kleingruppe mit 2 bis 4 Personen an der Flurstrasse 3 in Sirnach.

Kurs 1: Do 20.4. bis 11.5.23, jeweils donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr

Kurs 2: Mi 26.4. bis 17.5.23, jeweils mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr

AUSGLEICH NACH GRUPPENGROSSE

pro Person CHF 200/175/150 bei 2/3/4 Teilnehmerinnen

ANMELDUNGEN BIS 13. APRIL

per Mail an info@freudeleicht.ch

per Telefon oder WhatsApp an 079 814 65 96



KURSLEITUNG

Sibylle Stör

Yoga Nidra Kursleiterin

HumorTrainerin & LifeCoach

Intensivpflegefachfrau

**Freude
Leicht** 
www.freudeleicht.ch

