

SOHAM

Yoga Nidra

Der "yogische Schlaf"

beschreibt den Zustand von geistigem Wachsein und körperlichem Schlaf. Die geleitete Tiefenentspannung an der Grenze zwischen Traum und Bewusstheit führt in ihrer Folge zur vollständigen mentalen und physischen Erholung. Besonders geeignet für Menschen in herausfordernden Lebenslagen, aber auch ein Weg zur alltäglichen Stressbewältigung.

Mittwoch 16:30 - 17:30 Uhr

Termine: 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03.

2025

Dauer: 60 min.

Leitung: Heike



Yogaschule SOHAM
Bismarckstr.19
68723 Schwetzingen
mobil 0162-1549667