



Yoga Nidra – Tiefe Entspannung von Körper und Geist



Yoga Nidra, der bewusste Schlaf, hilft dir dabei, deinen Körper tief zu entspannen und deine Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen. Yoga Nidra ist für jeden geeignet: Egal ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich. Es sind keinerlei körperliche Voraussetzungen nötig.

6 Termine ab Donnerstag, 7. November 2024 jeweils
18:45 Uhr – 19:30 Uhr in der Sozialstation Abtsgmünd
30,- € für Mitglieder des Yoga-Vereins
48,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung und Rückfragen unter
lisamarinamuth@gmail.com

Komm‘ in warmer, bequemer Kleidung mit dicken Socken und bring‘ eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und eventuell ein Kopf- und ein Augenkissen mit.