

Yoga-Nidra über Mittag

jeweils mittwochs, 12.15 – 13.15 Uhr



Yoga Nidra ist viel mehr als ein ‚Mittagsschlöfli‘ - Yoga Nidra ist eine bewusste Tiefenentspannung.

Nach einem kurzen, sanften Bewegungsteil und Atemübungen üben wir Yoga Nidra. Eine kurze, aber bewusste und intensive Auszeit - mit Yoga Nidra wieder neue Kraft schöpfen und mit frischer Energie und wachem Geist zurück in den Alltag.

Kosten: Abo Fr. 200.-, 10 Lektionen
Gültigkeit: 12 Wochen
Schnupperlektion: Fr. 20.-

Kursort: Yogasensus (Gerberei Friderich)
Henzmannstr. 26, Zofingen

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

Anmeldung: Stephanie Künzli, Yogalehrerin SYV
062 751 48 50 - www.yogasensus.ch