



# YOGA NIDRA & Indische MANTRAS

Freitag, 19 bis ca. 20 h

**16.11. / 30.11.**

Im Raum Parterre19  
Schulgasse 19, 2560 Nidau

**Erreiche Deine Ziele „Im Schlaf“  
in der geführten Tiefenentspannung im Liegen!**

- *Fühlst Du Dich auch manchmal überlastet und erschöpft?*
- *Wünschst Du Dir mehr Ruhe und innere Gelassenheit?*
- *Möchtest Du vom Alltag abschalten und neue Energie tanken?*
- ***Wir arbeiten mit einem persönlichen sankalpa = Affirmation/Vorsatz, der unser Leben in eine gute Richtung bringt***

**ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!** Es sind keine (Yoga-) Kenntnisse nötig.

Du darfst Dich wohlig hinlegen, meiner Stimme zuhören und Dich vertrauensvoll führen lassen. Es ist unter anderem eine Reise durch Deinen Körper, die alle Ebenen (körperlich, mental und emotional) berührt und tief entspannt.

**NACH DEM YOGA NIDRA FÜHLST DU DICH FRISCH, ENTSPANNT, RUHIG UND GESTÄRKT!**  
Den Abend lassen wir mit Indischen Mantras ausklingen.

Mehr Infos über Yoga Nidra & Indische Mantras

[www.yoga-bewussterleben.ch](http://www.yoga-bewussterleben.ch)

Investition CHF 25.- pro Abend, zahlbar direkt vor Ort  
Die Abende können einzeln besucht werden

***Ich freue mich über Deine Anmeldung bis spätestens am Mittag des geplanten Anlasses.***

Yoga Bewussterleben

Therese Wild  
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV / SVEB

062 530 08 56

079 519 07 50

[www.yoga-bewussterleben.ch](http://www.yoga-bewussterleben.ch)

[yoga.therese@gmx.ch](mailto:yoga.therese@gmx.ch)