

# YOGA NIDRA

## EIN RAUM FÜR REGENERATION

---

In einer Zeit, die oft laut und schnell ist, öffne ich einen Raum für Langsamkeit, Regeneration und Achtsamkeit.

Eine kurze Phase mit sanften Bewegungen unterstützt dich dabei, im Körper anzukommen und loszulassen. Anschliessend darfst du dich im Yoga Nidra ganz entspannen – getragen zwischen Wachsein und Schlaf.

### **Daten / Zeit / Ort**

Fr. 24.4., 19 – 20 Uhr

Do. 14.5. (Auffahrt), 10 – 11 Uhr

Sa. 20.6., 9 – 10 Uhr

Saal Alterssiedlung, Nussbaumen

### Energieausgleich

Live-Session (inkl. Bewegung & Yoga Nidra): CHF 22.–  
Nur Yoga Nidra (als Aufnahme): CHF 12.– (per WhatsApp)

**Anmeldung jeweils bis 3 Tage vorher:  
me@yoga-seven.ch**

Ein Raum, in dem nichts erreicht werden muss.  
Ein Raum zum Loslassen, Auftanken und Sein.