



April 2024 im SC Klecken

Der „yogische Schlaf“ ist eine der effektivsten Methoden zur Tiefenentspannung. Um Yoga Nidra zu üben, brauchst du keinerlei Vorkenntnisse, es wird im Liegen geübt und erfordert keine Muskel- oder Denkarbeit und keine Konzentration. Yoga Nidra tut gut bei innerer Unruhe, Stress, Verspannungen und wirkt Müdigkeit und Energielosigkeit entgegen. Bei regelmäßigem Üben wird die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und es können Schlafstörungen behoben werden. „Yoga Nidra beginnt ...“

Ab Dienstag, 23. April 2024, 18:30 - 19:30 Uhr

4 Termine: 23.04., 30.04., 07.05. u. 14.05.2024

Schulsporthalle Klecken: Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

Anmeldung: Barbara Dresel,
barbara.dresel@sc-klecken.de,
Tel: 04105-585775

Kosten: für Mitglieder 12,- Euro
Nichtmitglieder zahlen 20,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach
erfolgter Bestätigung überweisen.

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Yoga-Nidra-April 24

Leitung / Information:

Maïke Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

Matte, Wolldecke, kl. Kissen,
bequeme, warme Kleidung,
warme Socken



endlich.yoga