

Yoga Nidra

Sinke tiefer zu dir selbst.

Sanftes Hatha Yoga und angeleitete Tiefenentspannung

Sanfte Dehnung zu Beginn der Einheit helfen Blockaden zu lösen. Danach legst du dich nieder, schließt die Augen und lauschst. Weder wach noch schlafend gelangst du in einen Zustand der Ruhe. Aus den tieferen Schichten deines Bewusstseins lässt du all das ziehen, was dir nicht dient: Glaubenssätze, Ängste, Sorgen oder Stress. Ein von dir gewählter Herzenswunsch darf sich in deinem Unterbewusstsein verankern und ist eingeladen weiter zu wachsen.

Wann: einmal im Monat freitags oder sonntags*

31.01.	18:45 – 20:00 Uhr
16.02.	19:00 – 20:15 Uhr*
08.03.	19:00 – 20:15 Uhr*
03.04.	18:45 – 20:00 Uhr
29.05.	18:45 – 20:00 Uhr
19.06.	18:45 – 20:00 Uhr

Beitrag: 17€, bei Monatsabos und Jahreskarten inkludiert.



Anleitung: Marijke Tej Viriam, Hatha & Kundalini Yoga Lehrerin

Mehr dazu unter:  www.beija.at
Instagram: [@marijketejviriam](https://www.instagram.com/marijketejviriam)



AMAR DAS
Kundalini Yoga Zentrum
Kleine Stadtgutgasse 3
1020 Wien

www.amardas.at