

Yoga nidrā Tiefenentspannung



Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

auch online-Teilnahme per Zoom möglich

8.1. – 5.3. – 16.4. – 7.5. – 4.6. – 16.7. – 20.8. – 10.9. –
22.10. – 26.11. – 10.12.2026

Yoga nidrā ist die Perle der Tiefenentspannungs. Es ist eine Entspannungstechnik deren Wirkungen weit über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgehen: einfach, effizient und sehr wirksam. In diesem „Schlaf“ kommen körperliche, geistige und seelische Aktivitäten und Spannungen zur Ruhe.

Zielgruppe: Alle, die in kurzer Zeit regenerieren, ihre Schlafqualität verbessern, gelassener werden und ihre Konzentration steigern möchten.

Kosten: CHF 25 für eine Tiefenentspannung à 60 Min.
Zahlbar pro Lektion bei Anmeldung mit Twint / Barzahlung vor Ort.

Wichtig: Anmeldung sind sowohl schriftlich als auch mündlich verbindlich. Mit der Anmeldung ist die Zahlung des Kursbetrages fällig. Eine kostenlose Abmeldung ist danach nicht mehr möglich.

Tag/Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr; auch online per Zoom möglich
Einstieg mit kurzem Hintergrundwissen, praktischen Hinweisen und wechselndem Fokus: Körperreise – Klang – Farben – Atmung – etc.
Die Kurse können einzeln besucht werden und finden ab 3 TN statt.

Leitung: Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Körperorientierte Klangbehandlungen, Märchenerzählerin

Ort: Im Hofacker 2, 4106 Therwil – Yogamatten/Decken/Kissen sind vorhanden. Umziehmöglichkeit vor Ort. Parkmöglichkeit im Quartier. Bushaltestelle in Gehdistanz.

Anmeldung: bis spätestens Freitagabend in der Vorwoche der Kursdaten:
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch