

SOMATIC YOGA + CHAKRA YOGA NIDRA

**11. September / 16. Oktober
13. November / 11. Dezember**

jeweils Freitag 18.00 bis 19.15 Uhr

Leitung: Conny Nickelsen

Somatic Yoga

Somatisches Yoga ist eine sanfte Achtsamkeitspraxis, bei der sanfte Bewegung, bewusste Wahrnehmung und die Atmung im Vordergrund stehen. Das Ziel ist es, das Nervensystem zu beruhigen, Verspannungen zu lösen und die Verbindung zum eigenen Körper zu vertiefen. Im Mittelpunkt steht das bewusste Spüren und Erleben der eigenen Bewegungen und Empfindungen.

Chakra Yoga Nidra

Chakra Yoga Nidra verbindet die Tiefenentspannung von Yoga Nidra mit der Lenkung des Bewusstseins durch die sieben Chakren (Energiezentren) des Körpers. Dadurch soll es möglich werden, geistig, emotional und körperlich entspannen zu können.

Die Lektionen können einzeln gebucht und unabhängig voneinander besucht werden.

Kosten pro Lektion: Fr. 32.00



Anmeldung an **Ardna Yoga Pilates** Liestal
+41 76 593 09 59 / info@ardna.ch