

Yoga Nidra - "Der Schlaf der Yogis"

Tauchen Sie ein in die Welt der heilsamen Entspannung mit Yoga Nidra und erfahren Sie einen Zustand der absoluten Präsenz, ein Gewahrsein im Hier und Jetzt.

Geniessen Sie diesen äusserst erholsamen & nachhaltig stärkenden Moment der Tiefenentspannung.

Vielleicht denken Sie bei dem Wort "Yoga" an Körperübungen, sogenannte Asanas.

Yoga Nidra wird in einer körperlichen **Ruheposition** (meist im Liegen) praktiziert und wird auch als einen bewussten, dynamischen oder psychischen **Schlaf** bezeichnet.

Der Begriff *Yoga* steht für **Bewusstheit** und *Nidra* bedeutet **Schlaf**.

Ähnlich wie mit anderen medizinischen Entspannungsverfahren (z. B. Autogenes Training) wird auch hier ein Zustand tiefster Entspannung angestrebt.

Sie erleben einen ganz bestimmten Bewusstseinszustand, bei welchem Sie im Geist zwar wach bleiben, der Körper sich aber wie im "Schlafmodus" befindet.

Durch Yoga Nidra beruhigt sich das vegetative Nervensystem und der Körper wie der Geist kann zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken. Das parasympathische System wird aktiviert, was zu völliger Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene führt.

Während der Übung von Yoga Nidra (meist unter Anleitung bzw. CD), kreisen Sie u.a. mit Ihrer Wahrnehmung von einem Körperteil zum nächsten, der Name des Körperteils wird dabei gedanklich wiederholt.

In der Tiefenentspannung befinden Sie sich mehrheitlich im Alphazustand, manchmal auch im tieferen Theta- gar Deltabereich.

Mit Yoga Nidra wird auch die Kraft des Sankalpas (Vorsatzbildung) und der Visualisierung genutzt, um eigene Prozesse und Veränderungen erfolgreich zu unterstützen, alte belastende Muster zu verändern und die innere Kraft zu stärken.

Regelmässig praktiziert, hilft Yoga Nidra vorbeugend als auch unterstützend bei verschiedensten stressbezogenen Krankheitsbildern.

Die Übungsform von Yoga Nidra welche ich vermittele, wurde von Swami Satyananda Saraswati entwickelt und hat ihren Ursprung in den Lehren des Tantra.

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich darauf, vielleicht auch Ihnen diese wunderbare Form der Tiefenentspannung näher bringen zu dürfen.

Genauere Kursdaten & weitere Informationen:
Eveline Lutz - 077 426 19 18 - www.wayofheart.ch

Praxis für Entspannung und Körpertherapie

