



August 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, 13. August 2024,
18:30 - 19:30 Uhr**

6 Termine: 13.08., 20.08. 27.08., 03.09.
10.09. und 17.09.2024

Schulsporthalle Klecken: Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

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

Kosten: für Mitglieder 18,- Euro
Nichtmitglieder zahlen 30,- Euro

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

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Yoga-Nidra-August 2024

Leitung / Information:

Maike Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

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



endlich.yoga