

Yoga Nidra mit Klangschalen

Nach einer sanften Yogapraxis nutzen wir Yoga Nidra, begleitet durch Klangschalen, um in einen tiefen Entspannungszustand zu gelangen.

Yoga Nidra, der „Schlaf des Yoga“, ist eine geführte Meditationstechnik, die einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf herbeiführt, um Körper und Geist vollkommen zur Ruhe kommen zu lassen.

Die sanften, langanhaltenden Schwingungen der Klangschalen begleiten euch auf diese innere Reise, helfen loszulassen und neue Kraft zu tanken.

Termin: Freitag, 15.05.2026
18:30 – ca. 19:45 Uhr

Ort: Bürgerhaus Amsham, 1. OG - Kinderraum

Mitzubringen: Matte und Decke

Gebühr: Mitglieder 14,00 €
Nichtmitglieder 16,00 €

Mindestteilnehmer: 5

Fragen / Anmeldung bei:

Bianca Bernkopf, zert. Yoga-Lehrerin 0175-1904573

Marina Hindshammer, Klangschalen-Massage 0173-6029266