YOGA NIDRA

Mehr als Entspannung

Weiterbildung für Yogalehrende und Interessierte



Yoga Nidra wird in den unterschiedlichen Traditionen vielfältig interpretiert und praktiziert – als Entspannung, Reise durch den Körper oder begleitet von Musik.
In diesem Seminar bilden unsere Erfahrungen mit dem strukturierten Aufbau aus der Himalaya-Tradition und das Studium des yogischen Energiekonzeptes die Basis.
Was geschieht in dieser wertvollen Zeit, in der wir uns dem Boden anvertrauen? Wie wirkt Yoga Nidra auf unseren Körper, die feineren Ebenen und prāṇa – die Lebensenergie?
Mit viel Praxis möchten wir dir eine Erfahrung von diesem „Mehr als Entspannung“ ermöglichen – oder einfach eine wohltuende Auszeit schenken.
Wir freuen uns auf alle YogakollegInnen und Yogainteressierte!
Andrea & Monika

Fr., 26.2.27 von 16.00 bis 19.30 Uhr
Sa., 27.2.27 von 9.00 - 12.30 und 14.00 - 17.00 Uhr
Insgesamt 13 UE á 45 min.
Seminarpreis EUR 210,00 inkl. Verpflegung

Mondsee, Technoparkstr. 4,
Work & Flow Raum



Referentinnen:
Andrea Pfurtscheller, Monika Struber
Yogalehrerinnen BYO/EYU
Weiterbildung bei nationalen und intern. MeditationslehrerInnen
langjährige Mitarbeit in Yogalehrausbildungen

Informationen und Anmeldung:
office@sunspirit.at, Tel.: 0664/3722555
www.sunspirit.at