



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

Last van slapeloosheid? Ben je onrustig, gespannen of uit balans? **YOGA NIDRA & STRESS RELEASE helpen!**

Je bent van Harte Welkom!
op dinsdag 21 mei 2019
van 19.30 - 21.30 uur

Deze workshop wordt gegeven door
Ingrid Arts

Waar: Inukshuk Yoga ,
Stationsstraat 12,
Maarheeze

Kosten: € 17,50

Na afloop kun je nagenieten
met een kopje thee en iets lekkers.

Enthousiast of nieuwsgierig?

Meld je aan via:
info@inukshukyoga.nl

In deze workshop met Yoga Nidra,
adem-, ontspanning- & Stress release,
word je je bewust van spanning en ga je
diepe lichamelijke, mentale en emotionele
spanning loslaten.

Er ontstaat meer ruimte, veerkracht en flexibiliteit
in je lichaam en je mind,
Meer rust en controle over je stress.

Met de Stress Release wordt diepzittende langdurige
spanning uit het hele lichaam vrijgemaakt.

Als er spanning wordt vrijgemaakt in het lichaam,
registreren de hersenen een daling van pijnsignalen
en produceren zij nieuwe hormonen
voor ontspanning en welbehagen.

Yoga Nidra is een geleide meditatie en betekent
letterlijk 'yogaslaap'. Bij het beoefenen van
Yoga Nidra 'pendelen' lichaam en geest heen en
weer tussen ontspanning en halfslaap.

Regelmatige beoefening zorgt voor meer
helderheid, meer focus, een ontspannen gevoel
en een betere nachtrust.

EN DIT IS WAT WE WILLEN!
Dus: ga maar lekker liggen...
Je bent van Harte Welkom!