



INUKSHUK

Workshop: Dinsdag 12 november 2019

YOGA NIDRA & Stress Release

Last van slapeloosheid?

Ben je onrustig, gespannen of uit balans?

Voel je je futloos en heb je geen energie?

YOGA NIDRA en een goede ADEMHALING helpen!

We worden constant blootgesteld aan prikkels en hebben een druk leven, waardoor **chronische stress en slaapproblemen** kunnen ontstaan.

In deze workshop krijg je met Yoga Nidra, adem- en ontspanningsoefeningen meer controle over je adem, stress en spanning, waardoor je je energiever voelt en minder stress ervaart.

Met Yoga Nidra, adem-, ontspanning- & loslaat oefeningen, word je je bewust van spanning en leer je diepe lichamelijke spanning, mentale spanning en emotionele spanning los te laten.

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

Dit alles zorgt dat je je meer kunt ontspannen, beter gaat slapen en je je energiever voelt.

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. Het innerlijk bewustzijn blijft helder wakker.

Een uur Yoga Nidra is te vergelijken met vier uur slaap.

Je bent van Harte Welkom! Kom ervaren en genieten van deze diepe ontspanning!

Yoga Nidra & Stress Release is gemakkelijk uit te voeren en is geschikt voor iedereen.

Deze workshop wordt gegeven door Ingrid Arts van Inukshuk Yoga op

dinsdag 12 november van 19.30 - 21.30 uur,

in de Studio van Inukshuk Yoga Maarheeze

Kosten: € 17,50 en na afloop kun je nagenieten met een kopje thee en iets lekkers.

Meld je aan via: info@inukshukyoga.nl

www.inukshukyoga.nl — info@inukshukyoga.nl