



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

# Workshop: Dinsdag 28 januari 2020

# YOGA NIDRA & STRESS RELEASE

**Voel je je futloos en heb je geen energie?  
Last van spanning, snelle ademhaling, onrust, slapeloosheid?  
YOGA NIDRA & STRESS RELEASE HELPEN!**

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

In deze workshop met Yoga Nidra, adem-, ontspanning- & release oefeningen, 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.

**DIT IS WAT WE WILLEN! Dus: ga maar lekker liggen...**

**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 28 januari 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](mailto:info@inukshukyoga.nl)

[www.inukshukyoga.nl](http://www.inukshukyoga.nl) — [info@inukshukyoga.nl](mailto:info@inukshukyoga.nl)