

YOGA I N K I L C H B E R G

Probleme beim Einschlafen ?

Schwierigkeiten abzuschalten ?

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra



mit Karin Oberholzer

Yoga Nidra Instruktoren, Dozentin

**ab 3. April jeweils am Mittwoch 12.00 – 13.15 Uhr
und Freitag 20.15 – 21.30 Uhr**

Probelektion gratis, nachher CHF 35.—pro Lektion

In einer geführten Meditation stellen wir den Kontakt mit unserem Inneren, unserer Seele wieder her.
Erfahre die totale Ruhe, tiefere Bewusstseinszustände und wie Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.
Dies führt zu mehr Gelassenheit, tieferem Schlaf und bewussterem Umgang mit Dir selber und Deinen Gefühlen.
Yoga Nidra erfolgt im Liegen und erfordert keine Vorkenntnisse.

Anmeldung bei karin.susanna.oberholzer@gmail.com
Mobile 078 807 79 18 oder bei

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg
Tel.: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 52 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch