



Yoga Nidra

Tijdens yoga nidra lijkt het alsof je slaapt, maar je bewustzijn is nog aan het werk op een dieper niveau. Hierbij balanceer je als het ware op het lijntje tussen wakker zijn en slapen. Eén sessie staat gelijk aan 4 uur slaap, daarom voelen mensen zich na een nidra yogales volkomen uitgerust en opgefrist.

Yoga nidra bestaat uit verschillende stadia. Eerst trekken we alle zintuigen terug, behalve het gehoor. Je ligt volledig stil en je bent je bewust van alles dat zich aandient maar je reageert niet. Vervolgens laten we de aandacht stapsgewijs rusten op verschillende lichaamsdelen. Daarna volgt de visualisatie. Er kunnen tijdens dit stadium allerlei beelden, gevoelens en sensaties vanuit het onderbewustzijn in het lichaam opkomen. Belangrijk is dat je niet nadenkt, maar bewust observeert in stilte. Het lichaam en de geest doen automatisch het werk waar jij met je denkende brein niet bij kunt. Visualisaties kunnen helpen het onverwerkte deel in jouzelf naar boven te laten komen en vervolgens te verwerken.

Yoga nidra is een van de krachtigste vormen van yoga. Om die reden nodig ik je graag uit om mee te komen doen, om het helemaal zelf te gaan ervaren. Hoe vaker je het doet hoe meer dat je mind getraind wordt om dieper te kunnen ontspannen.

Data: 2024:	24 januari	26 juni
	21 februari	18 september
	20 maart	30 oktober
	17 april	27 november
	29 mei	11 december

Tijd: 1 x per maand op woensdag 20.30-21.15u

Waar: In de paarse ruimte op de begane grond

Prijs: een losse les € 12,50 , 10 lessen voor € 100 (inclusief thee)

Voor informatie of aanmelden neem contact op met:

Joyce Tromp

T: 06-30367153

E: joyce@hetlevensatelier.nl

Het Levensatelier

Burg. Wijnenstraat 9

5721 AG Asten

T: 0493-670251

E: info@hetlevensatelier.nl

W: www.hetlevensatelier.nl