

## Mittags-Oasen zum tiefenentspannten Loslassen

### Schnupperkurs: Inneres und äußeres Gleichgewicht finden (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Unser moderner Lebensstil erzeugt zunehmende Belastung. Es ist wichtig, regenerative Ruheimpulse zu setzen, um erfrischt und mit gesteigerter Lern- und Konzentrationsfähigkeit das tägliche Leben und den Arbeitsalltag zu meistern. Dadurch ist es auch möglich, mit neuer Gelassenheit das eigene Leben in die gewünschte Richtung zu steuern.

In 30-minütigen Yoga Nidra-Einheiten werden Sie geistig, emotional und körperlich vollkommen entspannen können.

#### Das gewinnen Sie:

- das Nervensystem wird positiv beeinflusst
- mentale, körperliche und emotionale Verspannungen lösen sich
- Herzfrequenz und Blutdruck vermindern sich
- innere Unruhe, Schlafstörungen, Ängste und Verspannungen lindern sich
- Ihre Kreativität und Konzentration steigern sich
- der ganze Organismus entspannt sich

Benötigt wird eine gemütliche Unterlage, da im Liegen praktiziert wird. Außerdem bequeme Kleidung und eine Decke.

#### Nummer

23225-022

#### Datum

16.06.2025  
23.06.2025  
30.06.2025  
07.07.2025

#### Zeit

12:00 - 12:30 Uhr

#### Ort

Web-Seminar mit  
Zoom

#### Zielgruppen

Keine spezielle Zielgruppe

#### Referent/in

**Susanne Haag**  
Yogalehrerin  
Coach

#### Teilnehmende (max.)

20

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

45.00 €

#### Normaler Preis für Externe

54.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.10

#### Ansprechpartner/in

Christine Tameling

#### Unterrichtsstunden

2