

YOGA NIDRA,

stark und gelassen im Alltag,

Möchtest du dich schnell und anhaltend zu entspannen, neue Energie für den anspruchsvollen Alltag gewinnen und gelassener mit den Anforderungen umgehen?

Yoga Nidra ist eine wissenschaftlich fundierte und einfach zu erlernende Technik. Sie vereint traditionelle yogische Prinzipien mit westlichen Erkenntnissen aus dem Stressmanagement auf praktische Weise. Die Übungen sind für alle Menschen geeignet und ermöglichen eine effektive und schnelle Tiefenentspannung zur mentalen und physischen Regeneration. Die Förderung des emotionalen, mentalen und physischen Gleichgewichts unterstützen die Gesundheit. Eine Sequenz Yoga Nidra dauert 25 Minuten und wird in Rücken- oder Seitenlage durchgeführt. Sie kann ergänzend zu sportlichen Aktivitäten, unterstützend bei Rekonvaleszenz oder bei hohen emotionalen Anforderungen eingesetzt werden.

Die Teilnehmer\*innen erlernen eine einfache Technik der Tiefenentspannung. Die praktischen Erfahrungen werden mit theoretischem Wissen ergänzt und ermöglichen das selbständige Praktizieren.

Ort: Burggasse 22, 4132 Muttenz in der Praxis im Hinterhof.

Zeit: Samstag, 1. November 2025, 9:00 – 10:30 Uhr

Anmeldung: [patricia@yoga-der-freiheit.ch](mailto:patricia@yoga-der-freiheit.ch)

Preis: CHF 45.-- in bar oder per TWINT

Kleidung: Umgezogen in bequemer, leichter Trainingskleidung

Person:



Ich bin ausgebildete Bewegungspädagogin (1991-1994 GDS, Basel) mit diversen Weiterbildungen und Tätigkeiten im Gesundheitsbereich. Seit meiner Ausbildung zur Yogalehrerin (200h) der Yoga-Alliance Schweiz (2015-2017) und Yoga Nidra Trainerin (2017, Stuttgart, Kündig), «CANTIENICA in Yoga» (2019, Luzern, Cantieni), Mudra Expertin (2020, Winterthur, Hirschi) sowie in Yoga-Therapie (300h) der Yoga-Alliance Schweiz (2023-2024, Basel, Latscha) biete ich thematische Workshops und regelmässige Stunden an.