

YOGA RELAX,

entspannt und gelassen durch das Jahr.

Der berufliche und private Alltag fordert mentale Stabilität. An den Abenden gibt es die Möglichkeit, Distanz zu den Anforderungen zu gewinnen. Die fließenden, leichten Bewegungen bewirken eine körperliche Entspannung und mentale Ruhe.

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 unterstützt 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 im Familienleben eingesetzt werden.

Nach 30 Minuten lösender Asanas (Yogapositionen) folgen 30 Minuten der Entspannung durch Yoga Nidra, einer geführten Tiefenentspannung in der Rückenlage.

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

Zeit: Dienstag, 21. April, 26. Mai, 30. Juni 2026 von 19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung: Jeweils über den OneDrive-Link oder 076 420 45 44. Die Teilnahme wird bestätigt.

Preis: CHF 25.-- pro Lektion 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.