

BESSER SCHLAFEN MIT YOGA NIDRA

unser Wunderelixier für Gesundheit, Kreativität und Lernfähigkeit

Tanja Haupenthal



Yogalehrerein BDY / EYU, zertifizierte Feldenkraislehrerin

- 2014/18 Ausbildung zur Yogalehrerin BDY | EYU, Waldkirch
- 2017 Gründung meiner Yogaschule in Sulzbach
- seither fortlaufende Kurse und seit 2023 Seminare
- 2019 Zertifizierung Zentrale Prüfstelle für Prävention
- 2019/23 International anerkanntes Training zur
- Feldenkraislehrerin, Feldenkraiszentrum Mechernich

Terminvorschlag	2 – 3 Stunden; falls Bedarf, gerne Tagesworkshop
Teilnehmeranzahl	8-16 Personen
Methoden	Vortrag, Gruppendiskussionen, Yoga- Praxis, Journaling
Zielgruppe	Alle, die sich vitaler und fitter fühlen wollen

INHALT & ZIELE

Unsere Nachtruhe ist einer der wichtigsten und zugleich völlig unterschätzten Aspekte für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Woran liegt es also, dass sich immer mehr Menschen schwer tun mit dem evolutionär verankerten Zustand und erhebliche gesundheitliche Risiken in Kauf nehmen müssen?

Nicht ohne Grund hat die WHO Schlafmangel zur Epidemie erklärt. Es ist also kein Luxus, sich um die eigene „Schlafhygiene“ zu kümmern, um langfristig, frisch, gesund und leistungsfähig zu werden. In diesem Workshop dreht sich alles um den geheimnisvollen Schlaf und seine enorme Bedeutung für unsere körperliche sowie geistig-emotionale Gesundheit. Neben theoretischem Input geht es vor allem um eine sanfte Yogapraxis, in dessen Kern die Vermittlung des yogischen Schlafs steht: Yoga Nidra.

Sie lernen den entspannten Zustand zwischen Wachsein und Schlaf kennen und erleben das Potential wahrer Ausgeglichenheit. Austausch und Anregungen zum Alltagstransfer zeigen Ihnen einen erprobten Weg, den Nutzen eines gesunden Nachtschlafs besser auszukosten.

- sanfte Yoga Praxis
- Was passiert, wenn wir schlafen?
- Folgen von Schlafmangel
- Was können wir Gutes für unseren Schlaf tun?
- Träume als Wegbegleiter & Ressource
- Yoga Nidra – der besondere Schlaf