

*Angebot im Sportverein in Riet um zwei Kurse erweitert!!*

## **ACHTSAM und BEWUSST mit sich umgehen lernen**

### **Tiefenentspannung mit Yogaübungen**



Entspannt bewegt, das ist das Ziel meiner beiden Yoga Nidra Kurse. Einfache, den eigenen Möglichkeiten angemessene Körperübungen sollen den Körper geschmeidiger machen, vorhandene Fehlhaltungen ins Bewusstsein bringen und werden gegebenenfalls unter Anleitung korrigiert.

Bei der anschließenden Tiefenentspannung, die ca. 1/3 der Kurszeit ausfüllt, werden Körper und Geist in einem der Hypnose ähnlichen Zustand des „Nichtbewusstseins“ in eine tiefe innere Ruhe versetzt. Die Methode nennt sich Yoga Nidra. Dieser „Schlaf der Yogis, ist eine jahrhundertealte bewährte Praxis des Yoga.

Insgesamt wird in den Kursen die Achtsamkeit für Körper, Seele und Geist geschult, ganz nebenbei. Dabei ist mein Anspruch, alles ohne Leistungsdruck!

Die Kurse sind für jeden Ruhesuchenden, egal welchen Alters geeignet. Insbesondere für beruflich oder privat angespannte und gestresste Personen kann es ideal sein, um die eigene Wahrnehmungsfähigkeit für sich und seine Bedürfnisse zu stärken. Yoga-Nidra braucht keine Yoga-Vorkenntnisse und kann von Menschen aller Altersgruppen, auch mit Bewegungseinschränkungen, besucht werden.

#### **Kursleitung Doris Rudy**

#### **Vormittagkurs Dienstag**

1,5 Std. 9:30 Uhr- 11:00 Uhr

Kursgebühr: 10 x 110 €

#### **Abendkurs Dienstag**

1,75 Std. 20:00 Uhr-21:45 Uhr

Kursgebühr 10 x 130 €

**in der Sporthalle Riet**



#### **Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.doris-rudy.de](http://www.doris-rudy.de)

Tel.: 07042-120 49 11

[mail@doris-rudy.de](mailto:mail@doris-rudy.de)

**Kurse fortlaufend, noch wenige Plätze frei!**

**Quereinstieg möglich!** *Im Abendkurs sind Frauen und Männer gleichermaßen vertreten!*