



# Loslassen mit YOGA-NIDRA

## Workshop mit Andreas Ziörjen

Samstag-Sonntag  
01./02. Januar 2019  
9.30 - 17.30

EUR XXX.-

Veranstaltungsort:

Dein Yogastudio  
Beispielstrasse 7, 1111 Dorfstadt

Details und Anmeldung unter  
[www.yogastudio.de](http://www.yogastudio.de)

Wer wünscht es sich nicht, dem Alltag mit immer mehr in sich ruhender Gelassenheit, Lebensfreude, Klarheit und Energie zu begegnen?

Im auf dem Buch "Loslassen mit Yoga-Nidra" basierten Grundlagenworkshop lernst du Yoga-Nidra mit seinen Elementen, seinen Möglichkeiten und Herausforderungen kennen und erfährst so, wie du mit dieser alten indischen Yoga-Technik durch innere Energiearbeit und Trainieren des Bewusstseins immer mehr Klarheit und Bewusstheit in dein Leben bringen kannst. Dafür sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig.

Der Workshop besteht aus mehreren geführten Tiefenentspannungs-Sequenzen, Meditationsübungen, Theorie und einfachen, atembasierten Yoga-Körperübungen.

Andreas Ziörjen ist Autor mehrerer Bücher über Meditation, Yogaphilosophie und Tiefenentspannung. Er beschäftigt sich seit über zwanzig Jahren intensiv mit Yoga, Meditation und neuer Spiritualität. In seiner Tätigkeit als Seminarleiter und Therapeut interessiert er sich vor allem für den Transfer der Spiritualität in den Alltag.

