

# Loslassen mit YOGA-NIDRA

In 30 Minuten Stress reduzieren  
und schwierige Gefühle heilen



## Lesung / Erlebnisabend mit Andreas Ziörjen

Fr 01. Januar 2019  
Beginn: 19h00

EUR XX.-

Veranstaltungsort:

Dein Yogastudio  
Beispielstrasse 7, 11111 Dorfstadt

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

Die bekannte Tiefenentspannungstechnik Yoga-Nidra ist eine der wirkungsvollsten und am einfachsten zugänglichen Meditationsformen, die es gibt. Wir können Yoga-Nidra allerdings auch für sehr alltagsbezogene Zwecke anwenden. Denn wer wünscht es sich nicht, dem Alltag mit immer mehr in sich ruhender Gelassenheit, Lebensfreude, Klarheit und Energie zu begegnen?

In Andreas Ziörjens neuem Buch "Loslassen mit Yoga-Nidra" erfahren Sie, wie Sie mit dieser alten indischen Yoga-Technik durch innere Energiearbeit und Trainieren des Bewusstseins immer mehr Klarheit und Bewusstheit in Ihr Leben bringen können. Dafür sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig.

Andreas Ziörjen ist Autor mehrerer Bücher über Meditation, Yogaphilosophie und Tiefenentspannung, unter anderem des im O.W. Barth-Verlag erschienenen Praxisbuchs "Loslassen mit Yoga-Nidra". 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 und die Entwicklung einer neuen Sicht auf Erfolg und Selbstliebe jenseits von Leistung und Selbstoptimierung.

