



leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

Yoga Nidra

Yoga Nidra - Tiefentspannung für Körper, Seele & Geist

Ursprünglich aus der tantrischen Wissenschaft kommend, ist Yoga Nidra eine wissenschaftlich fundierte systematische und meditative Übung zur bewussten Tiefenentspannung auf allen Ebenen des Seins. Während der Körper vollkommen entspannt, dehnen sich Achtsamkeit und Bewusstheit immer weiter aus. Durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen werden Muskelverspannungen als auch tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen ausgeglichen.

Yoga Nidra arbeitet u.a. mit

- Achtsamkeit dem Atem gegenüber
- Kreisen des Bewusstseins durch den Körper
- Wahrnehmung von Gefühlen und gegensätzlichen Empfindungen
- Visualisierung archaischer Symbole und psychischer Energiezentren

In meinen Kursen führe ich Sie systematisch in diesen überaus kraftvollen Bewusstseinszustand auf der Grenzlinie zwischen Wachsein und Schlaf, in dem sich Menschen jeden Alters regenerieren und Stress abbauen können.

Wirkung: kann von allen geübt werden, die von den beträchtlichen Wirkungen profitieren wollen:

- Regeneration, Harmonisierung und Transformation auf den Ebenen von Körper, Seele und Geist
- Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis und Lernbereitschaft
- Steigerung der Motivation und Freude am Leben und der Arbeit
- Lösung von Blockaden und den Lebensfluss behindernden, überholten Denk- und Verhaltensmustern
- Entdeckung des verborgenen kreativen Potentials und Entwicklung schöpferischer Ressourcen
Klarheit, Innere Ruhe, Kraft

Hilfe bei Stress: Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen, Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Suchtverhalten, Erschöpfung, Burnout, Depression

Weitere Einsatzbereiche: Schwangerschaft und Geburt, Geriatrie, Schmerzzustände aller Art, begleitend zur medizinischen Krebstherapie

Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

Ganzjährig Termine auf Anfrage

Tel: 0941 / 504 75 11 **Email:** frisch@leben-im-fluss.com **Webseite:** www.leben-im-fluss.com