

annabelle 18/09

POWERNICKERCHEN

Wie im Schlaf lässt sich Yoga Nidra praktizieren: Eine halbe Stunde Meditation soll bei dieser Übung etwa drei bis vier Stunden Schlaf gleichkommen. Körperlich gesehen, befindet man sich dabei im Wachzustand. Das Bewusstsein wird hingegen in einen Tiefschlaf versetzt, was komplette Entspannung für Körper und Geist bedeutet. Keine grosse Vorbereitung sei nötig, und so kann Yoga Nidra auch daheim nach Instruktionen von einer CD durchgeführt werden.

— 26 Fr., www.yoga-nidra.ch; hier gibts auch Infos zu Workshops