

«Yoga-Nidra entspannt den Körper und **BEFREIT DEN KOPF** von unangenehmen Gedanken.» Barbara Kündig



Barbara Kündig unterrichtet Yoga-Nidra, bei dem man 30 Minuten in der Totenstellung (Foto) in einem schlafähnlichen Zustand auf dem Rücken liegt.

Eine besondere Pose im Yoga ist die Totenstellung (siehe Foto oben). Traditionellerweise steht sie am Ende jeder Yoga-Stunde und wird für fünf Minuten eingenommen. Dabei liegt man auf dem Rücken, bringt die Hände neben die Hüften und schliesst die Augen.

#### Entspannung ab CD

Beim Yoga-Nidra (Nidra = der Schlaf) wird die Totenstellung jedoch während 30 Minuten beibehalten. Diese Form des Yogas findet nur in diesem Asana statt. Angeleitet wird die halbstündige Reise zwischen Wachsein und Schlaf durch eine besprochene CD, die sich jederzeit und überall abspielen lässt: ob auf Reisen in einem Hotelzimmer oder während der Mittagspause im Büro. «Yoga-Nidra entspannt den Körper und befreit den Kopf

von unangenehmen Gedanken», sagt Barbara Kündig, 34. «Wer eine schlechte Nacht hinter sich hat, kann den verloren gegangenen Schlaf damit nachholen. Auch hilft die Tiefenentspannung gegen Stress und Angst.» Während des Yoga-Nidra schläft man nicht ein, sondern taucht in ein Bewusstsein ab, das neue Sichtweisen eröffnet. Viele Yogis in Indien benutzen das Yoga-Nidra deshalb als Kraft- und Inspirationsquelle. Als Barbara Kündig in Indien eine Yoga-Ausbildung machte, lernte sie auch die Geheimkunst des Yoga-Nidra kennen. «Es war Liebe auf den ersten Blick», sagt die Bernerin. Seither praktiziert sie es jeden Tag.

Wie sich der Zustand zwischen Wachsein und Schlaf anfühlt und wie Yoga-Nidra auch zu Hause funktioniert, zeigt Barbara Kündig in ihren Workshops. «Erst wenn das Denken versunken ist, entsteht eine unbeschreibliche Freude», steht in einer alten Yoga-Schrift.

#### YOGA-NIDRA:

Die nächsten Workshops finden am 5.10. in Basel, am 5.11. in Bern und am 7.12. in Zürich statt.

Anmeldung: [info@barbara-kuendig.ch](mailto:info@barbara-kuendig.ch) oder Tel. 076 559 44 70 [www.yoga-nidra.ch](http://www.yoga-nidra.ch)

#### BIKRAM-YOGA:

Grüngasse 21, Zürich, Tel. 043 243 35 80.

Schnupper-Abo: 10 Lektionen für 70 Franken [www.bikramyoga.ch](http://www.bikramyoga.ch)

Brünigstrasse 16, 6005 Luzern, Tel. 041 360 50 15. Starterangebot: 10 Tage für 50 Franken.

#### AIRYOGA:

Bietet u. a. Ashtanga-, Vinyasa-, Hatha-, Prenatal-Yoga an. Oberdorfstrasse 2, Zürich. Tel. 043 499 01 01. Schnupper-Abo mit 3 Klassen: 75 Franken [www.airyoga.com](http://www.airyoga.com)

Auf [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) finden Sie alle Yoga-Studios der Schweiz.