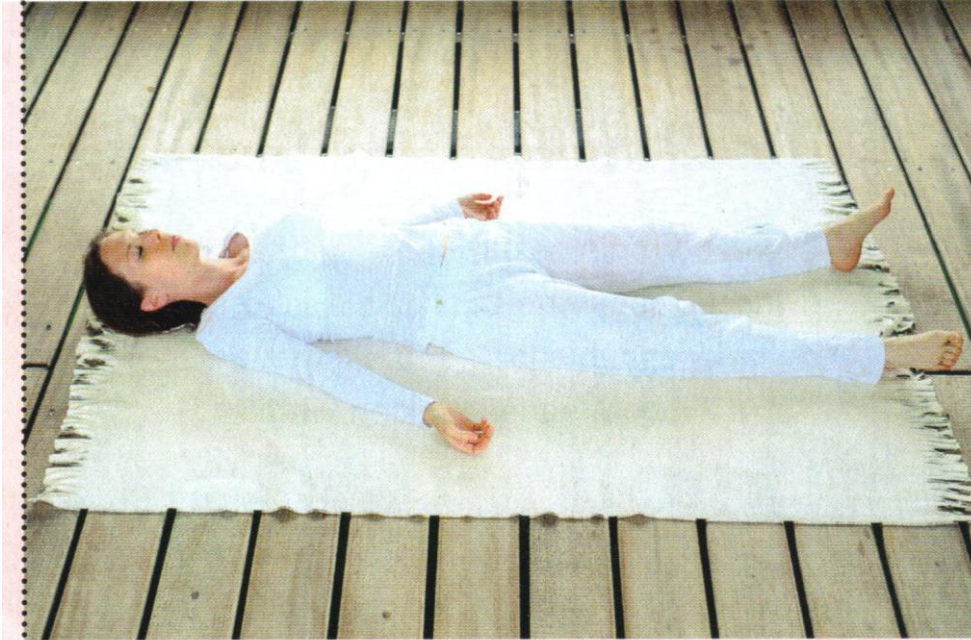


elternwerden

Schwangerschaft, Geburt, Baby



Yogischer Schlaf

Schlafmangel ist bei Eltern von Babys und Kleinkindern weit verbreitet. Doch was tun, wenn die Erschöpfung zunimmt? Hilfe verspricht die Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra, auch Schlafyoga genannt. Mühe und Zeitaufwand sind gering: Während knapp 30 Minuten legt man sich hin, lauscht den Anleitungen der Kursleiterin und versinkt dabei, sofern man nicht einschläft, in tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung. Manche Kursleiterinnen geben CDs ab, mit denen man Yoga Nidra auch zu Hause praktizieren kann.

Infos und Kurse zum Beispiel auf www.yoga-nidra.ch