

Frauentenspannungsangebot

Yoga Nidra - der Entspannungsschlaf

Online

Die Teilnahme ist kostenfrei

Mittwoch
09. März
2022

von 18:30 bis 19:15 Uhr

Anmeldung:

per E-Mail an gleichstellungsstelle@landkreis-northeim.de
weitere Informationen telefonisch unter 05551 708-319

Anlässlich der Northeimer Frauenwoche lädt der **Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Northeim** interessierte Frauen herzlich zur Teilnahme am Entspannungsschlaf - Yoga Nidra ein.

Yoga Nidra ist eine **Übung der Tiefenentspannung**, deren Wirkungen über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgehen soll. Das Wort "Nidra" kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“ oder „Nicht-Bewusstheit“.

Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen. Es ist damit mehr als eine Entspannungsübung, enthält aber keine Körperübungen. Es soll dem Körper Frische bringen und das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe bringen. Durch die Tiefenentspannung sollen nicht nur allgemeine Leiden wie Stress und Nervosität abgebaut werden können, sondern die im Unbewussten liegenden Kräfte sollen ins Bewusstsein gehoben werden.