



Yoga ∞ Atem ∞ Kinesiologie

Renata Hefti-Hostettler, lic. phil. I, Usterstrasse 67 8330 Pfäffikon ZH 052 – 385 42 44 rmhefti@bluewin.ch yoga-atem-kinesiologie.ch
dipl. Yogalehrerin YCH / EYU, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ, Erwachsenenbildnerin SVEB

Yoga Nidrâ / Tiefen-Entspannung

mit Bilderreise

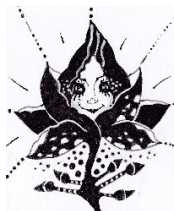
Klarheit und Freiheit durch das „innere Personal“

Am **Mittwoch, 8. April 2026**, in der Praxis am Pfäffikersee

Zeit: Eintreffen und Einrichten um **19.00 h**, Beginn um 19.15 h

Wir versetzen den Körper in einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung, während das Bewusstsein wach bleibt – und begegnen der Heilkraft unseres „inneren Personals“.

Mitbringen: Yogamatte*, bequeme warme Kleidung, eine sehr warme Decke, wenn möglich ein Zielwort oder einen kurzen, motivierenden Zielsatz oder Entspannen und Neugier auf das, was diese ein Zielwort, Fr. 35 und vor allem Freude am Erfahrung bringen mag.



Nicht nur Teilnehmende meiner Yogagruppen, ruhig liegen können) sind

sondern alle Interessierten (die längere Zeit

herzlich willkommen

*Wenn keine weiche Yoga- oder Campingmatte vorhanden ist, kann ich auch eine Gästematte ausleihen.