



# Energie und Gelassenheit für Schwangere und junge Eltern



## dank Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Lerne durch diesen Workshop in 30min so viel Energie zu tanken wie in 3 Stunden Schlaf. Schaffe dir deine Entspannunginsel im Alltag für mehr Kraft und Vitalität.

**Datum:** 26. Mai 2018 14:00 - ca.16:45

**Ort:** Hatha Yoga Bewegung & Meditation, Gleis 1 (beim Bahnhof) Niederlenzerkirchweg 1, 5600 Lenzburg

**Kosten:** 90.- CHF (inkl. CD für Selbstanwendung (20.-))  
Zu zweit 140.- CHF (inkl. 1 CD)

**Voraussetzung:** keine (ohne körperliche Anstrengung) Neugier

**Anmeldung:** [www.energie-heilen.ch](http://www.energie-heilen.ch)

**Kursleitung:** Rebekka Daiker, Yoga Lehrerin / Yoga Nidra Kursleiterin

