

## D3015 Yoga Nidra Die glückliche Tiefenentspannung

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 13:45 - 14:45 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Elke Lux
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Yoga Nidra ist eine effiziente Tiefenentspannungstechnik, die es ermöglicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Sie steigert das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und ist eine wirkungsvolle Methode bei Stress, Unruhe, Erschöpfung sowie bei Schlafstörungen. Die Methode ist sehr einfach, sodass sie von jeder Person ohne Voraussetzungen erlernt werden kann. Yoga Nidra wird im Liegen ausgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.03.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.03.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
27.03.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.04.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.04.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
08.05.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
15.05.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
22.05.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.06.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.06.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
26.06.2026	13:45 - 14:45 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)