

Yoga Nidra Audio Meditation

URL



https://markt.kadari.net/anzeige/Gesundheit--Kosmetik/Entspannung--Wellness/Yoga-Nidra-Audio-Meditation_13996

Allgemeine Angaben

Zustand:

neu

Produktbild



Beschreibung

In ca. 30 min zur Tiefenentspanntheit mit meiner Yoga Nidra Meditation.

„Nidra“ ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet übersetzt „Schlaf“. Bekannt aus den Schriften des Patanjali und dem tibetischen Tantrismus als Methode, Glückseligkeit zu erlangen.

Yoga Nidra wird zwischen Alpha und Beta, also zwischen dem Wachzustand und dem entspannten Wachzustand eingeordnet.

Effekte von Yoga Nidra:

Das regelmäßige Praktizieren von Yoga Nidra kann viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben. zB.

- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Loslassen und innere Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen
- weniger Müdigkeit und mehr Energie
- Lösen von körperlichen Verspannungen
- mehr Gelassenheit und weniger Stimmungsschwankungen
- bewussterer Umgang mit dir selbst und deinen Gefühlen
- bewussterer Umgang mit anderen in deinem Umfeld

Details zur Anzeige

Preis 4,90 E-Mark

Versandkosten auf Anfrage

Versandkostenhinweis: Nach dem Kauf, werde ich eine E Mail an den Käufer innerhalb von max 2 Werktagen versenden.

Liefertermin: max 2 Werktage

Mindestbestellmenge: 1

100 verfügbar.

ebiz-consult e.K.

Kurt-Schumacher-Ring 2
D-63329 Egelsbach
GERMANY

TEL: +49 (0) 6103 831 47-0

FAX: +49 (0) 6103 831 74-29

Email : info@ebiz-consult.de

Internet: <http://www.ebiz-consult.de>