

## „Yoga Nidra“

### Wer sind Sie?

Sie sind jung, alt oder etwas dazwischen, männlich oder weiblich. Sie sind gesund und fit oder Sie haben gewisse körperliche Einschränkungen, vielleicht können Sie schlecht einschlafen oder fühlen sich gestresst und rastlos...

### Was wollen Sie?



Sie wollen „herunterfahren“, tief durchatmen. Sie möchten im Liegen eine kleine, geführte Reise durch ihren Körper machen und mit einem positiven Entschluss gewisse Muster in Ihrem Leben von innen her verändern. Sie wollen Tiefenentspannung und Bewusstseinerweiterung



### Was wollen sie nicht?

Yoga als Körperübungen

### Ort:

**Zentrumsplatz 3, 5726 Unterkulm**

### Lektionen:

**1x pro Monat:** 17.8. / 14.9. / 19.10. / 16.11. / 7.12.  
jeweils Dienstag Abend, 19.00 – 20.00 Uhr

### Preis:

Fr. 18.— pro Lektion / Lehrlinge, StudentInnen Fr. 10.-  
zahlbar in der Lektion

**Möchten Sie meine Monatslektion „Yoga Nidra“ ausprobieren? Melden Sie sich an per Mail oder Telefon: [kontakt@yogama.ch](mailto:kontakt@yogama.ch) / 062 776 36 61 / 079 565 65 81**

Marlise Mauchle, Zehntenberg 11, 5726 Unterkulm, dipl. Yogalehrerin YS  
062 776 36 61 / 079 565 65 81 [www.yogama.ch](http://www.yogama.ch) / [kontakt@yogama.ch](mailto:kontakt@yogama.ch)

