yoga night

mit Patricia Pineiro

BODY & MIND
CENTER

Yoga Nidra Abendritual
om
Restoratives Yoga
om
Ruhekreis

FREITAG, 17. März 2026 - 19.15 - 20.45 UHR

Tauche ein in eine Abendpraxis, die Körper und Geist sanft verbindet.
Restoratives Yoga sorgt für maximale Entspannung durch hilflose, unterstützte Haltungen mit Hilfsmitteln. Leichte Dehnung, lang gehaltene Posen und sanfte Haltephasen fördern innere Ruhe und regenerative Wirkung. Zarte Klänge begleiten die Praxis und helfen beim Loslassen.

Zusätzlich integrieren wir ein **Yoga Nidra Abendritual**, das dich in tiefe Bewusstseinszustände begleitet, um Stress abzubauen und klare Erholung zu finden. Durch eine geführte Reise durch den Körper und das Unterbewusstsein erreichst du erholsame, regenerierende Schlafqualität. Räucherungen schaffen eine beruhigende Sinnesreise und tragen zur Erdung bei.

Der **Ruhekreis** am Ende bietet Raum zum Integrieren und Austauschen. Tee-Gaben und eine Auswahl an Süss- und Salzgebäck runden den Abend behaglich ab. Dies sorgt für Wärme, Geborgenheit und Gemeinschaft.
Erlebe einen Abend, der ruhig, erneuernd und ganz bei dir, ganz im Jetzt wirkt.

Kurskosten: CHF 38 inkl. Getränk + kleiner Snack
Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
Anmeldung info@bodymind-center.ch