

*Ontwaken in  
Yoga Nidra.*



*WANNEER EN WAAR*

Datum : woensdag 24, 31/1 en 7, 14, 21, 28/2 en 7,  
14, 21 en 28/3 - 2022

Tijd : 10:00 - 11:00 uur (uitloop max 15 minuten)

Locatie : online

Vanaf 10:00 uur heb je (zeven dagen) toegang tot  
de les.

**BEOEFEN  
YOGA NIDRA**

**BEN JE ERBIJ?**

AANMELDEN  
klik op onderstaande link

[www.rashna.nl/contact](http://www.rashna.nl/contact)

## Inhoud

Tien online lessen van 60-75 minuten, waarin Yoga Nidra centraal staat.

Iedere les bevat een lange Yoga Nidra les, waarin het doel van Yoga Nidra de basis vormt. Denk hierbij aan ontwaken, het ervaren van je essentie, het ervaren van innerlijke stilte en/of gevulde leegte en zelfrealisatie. Ontspanning en uitrusten kunnen hierbij mooie bijverschijnselen zijn.

Voorafgaand aan de Yoga Nidra beoefening kan een korte toelichting gegeven worden of een voorbereidende oefening gedaan worden.

Kennis van en ervaring met Yoga Nidra beoefening is niet nodig. Wees vooral welkom.

Vanaf 10:00 uur krijg je toegang tot de les, die je zeven dagen lang kunt bekijken, beluisteren en beoefenen. Zo bepaal je zelf wat je het beste uitkomt.



## KOSTEN

€ 121,- (inclusief 21% btw)

Iedere les is online zeven dagen toegankelijk. De daarop volgende Yoga Nidra les zal hier verder gaan.

Je betaalt voor tien lessen en ontvangt als bonus twee extra lessen.

## Aandachtspunten

- Maak voorafgaand aan de Yoga Nidra les de ruimte gereed waar je Yoga Nidra wenst te beoefenen.
- Ook hulpmiddelen als kussens, dekens, bolsters en blokken kun je klaar leggen.
- Het kan fijn zijn wat te drinken klaar te zetten voor na afloop van de beoefening. Denk aan water of thee.
- Soms kan het fijn zijn om na de beoefening je ervaring(-en) op een creatieve manier te uiten. Ook dit kun je vast klaarzetten.
- Draag gemakkelijk zittende kleding, waarin je je vrij kunt bewegen.
- Verduister de kamer eventueel iets.
- Zorg dat je ongestoord de les kunt volgen.
- Vragen voor, tijdens en na de les kun je altijd stellen. Soms leent de les zich niet om tussendoor vragen te beantwoorden. Uiteraard zal ik het antwoord dan zoveel mogelijk integreren in de les of er op een ander moment bij je op terugkomen. Voor en na de les kunnen je je vragen stellen via [info@rashna.nl](mailto:info@rashna.nl) of [www.rashna.nl/contact](http://www.rashna.nl/contact).

## Voor wie?

- Yoga (Nidra), Meditatie, en/of Mindfulness leraar
- Coach, trainer, therapeut met interesse in Yoga (Nidra)
- De Yoga (Nidra), Meditatie en/of Mindfulness leraar
- Ter inspiratie om ideeën op te doen voor je eigen lessen / sessies