



**YOGA STUDIO MAUERSTETTEN**  
Schongauer Str. 1  
87665 Mauerstetten

## **YOGA-NIDRA** mit Dr. Ralph Skuban „Schlafend zur Erleuchtung“

**Freitag 23. November 2018** von 19:00 – 21:00 Uhr

Yoga Nidra ist ein intensiver und zugleich erfrischend klarer, systematischer und einfacher Weg, das Loslassen zu üben: Körperliche Entspannung und die Arbeit mit dem Atem und an unseren Energiezentren schaffen auf selbstverständliche Weise eine intensive Verbindung nach innen und gipfeln in der Erfahrung tiefer Stille, wenn wir im Herzzentrum ruhen. An der Praxis von Yoga Nidra lässt sich wunderbar die ganze Grundidee des Yoga aufzeigen und erfahren.

Der 2stündige Abend beginnt mit einer theoretischen Einführung in die Praxis und gibt auch Hintergründe aus der modernen Forschung zum Thema Bewusstseinszustände.

Die zweite Hälfte des Abends gehört ganz der Praxis und die Teilnehmer/innen können die erholsame Erfahrung von Yoga Nidra machen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### **Über Dr. Ralph Skuban**

Ralph Skuban, geboren 1965, ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga.

Ralph Skuban hat zahlreiche Bücher publiziert und hält Vorträge und Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Zusammen mit seiner Frau gründete er eine eigene Yoga Akademie und bietet Aus- und Fortbildungen für Yogalehrer an. Er lebt in der Nähe von München.

Gebühr: 38,00 €

Anmeldung und Bezahlung der Gebühr ist bis spätestens zum 16.11.2018 erforderlich. Durch die Anmeldung per online Anmeldeformular erfolgt lediglich eine vorläufige Platzreservierung, die erst mit der Bezahlung der Gebühr eine feste Buchung wird. Eine Stornierung ist nach Deiner Buchung leider nicht mehr möglich, aber es kann dann gerne eine Ersatzperson den Workshop für Dich besuchen!

**Info unter: Tel : 08341 / 100 288 | MOBIL : 0160 77 60 60 7**



**Website**

[www.markusmüller-entspannt.de](http://www.markusmüller-entspannt.de)



**Facebook**

[www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt](https://www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt)