



ART: Workshop at skabe balance i livet med Yoga Nidra
DATO: 19. februar 2022
TID: kl. 13:00-16:00
STED: Yogimind, Helsingørsgade 34A, 3400 Hillerød
PRIS: DKK 500,-
Deltager: Max. 15 deltager

At Skabe balance i livet med Yoga Nidra - tre timers workshop

Beskrivelse af workshop

Yoga Nidra er en af de ældst meditationsteknikker der findes. Faktisk daterer den helt tilbage til de første skrifter 700 f. BC. I løbet denne workshop, vil du få en større forståelse for denne teknik og hvordan den kan hjælpe dig til at skabe balance i livet. Hemmeligheden ligger gemt inde i dig! Du vil på egen krop mærke effekten af denne dybdeafspænding, når du bliver guidet ind i Yoga Nidra'en i løbet af denne workshop.

I flere år har Yoga Nidraen været en del af Bente Ibsen liv- ikke kun som formidler, men Yoga Nidraen er for hende blevet en integreret del af hverdagen. "Yoga Nidraen mig giver ro og overskud i hverdagen. Hjælper med at slippe de energiblokeringer, der dukker op, når livet udfolder sig. Det kan være i form af mentale, fysiske, psykiske udfordringer – sorg, angst, sygdom mm.. Yoga Nidraen hjælper med at skaber balance i mit liv" siger Bente Ibsen

Du behøver ingen erfaring for at deltage, du kan nemlig ikke gøre noget forkert!

Om Bente Ibsen

Bente Ibsen (f. 1974) er uddannet yogainstruktør samt ved at færdiggøre hendes uddannelse som Yogaterapeut fra Amrit Yoga Institute (US) (Accredited by IAYT (international association of yoga therapists) Uddannet kropsterapeut Omniterapi (Israel/DK).

Med hendes baggrund i business, åbnede Bente Ibsen i 2016 yogastudiet Yogimind.dk og har siden arbejde med yogaen fuldtid. Har flere års erfaring med undervisning af yoga, meditation/mindfulness samt terapi.

Læs mere om Bente Ibsen på: <https://www.yogimind.dk/undervisere>



*Arrangementet bliver kun afholdt ved. min 10 personer. Kræver tilmelding. Tilmeldingen er bindende.