www.yogaamsee.ch

«Freitagabend-Specials 2026»

SCHWEIGEN & YOGA NIDRÂ

Freitag, 4. Dezember 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Kostenlos. Keine Anmeldung nötig.



Es genügt, auf die Stille zu horchen.

Man muss dafür nicht in die Wüste fliegen und auch nicht in einer alten Kirche sitzen.
Nicht einmal in den Wald gehen muss man. Man kann – wann immer man will – einkehren in die Stille in sich selbst. Da ist ein Ort wie stiller Wald. Da ist Schweigen weit und breit.

Silvia Ostertag, aus: Lebendige Stille, Herder 2003

Ruhig werden, Stille finden. Das scheint uns oft schwer zu fallen. Deshalb: einfach einmal anfangen, es einfach einmal tun. Ohne Ziel und ohne Erwartung. – In Verbindung mit Yoga Nidrâ, dem bewussten oder yogischen Schlaf, vertieft sich die Erfahrung der Stille, aus der wir uns dem Alltag wieder neu stellen.

Inhalt und Ablauf:

Körperpraxis ca.15 Minuten • stilles Sitzen, etwa 20 bis 30 Minuten • Yoga Nidrâ, ca. 45 Minuten

Tipp

Sich auf das innere Lauschen vorbereiten: In Stille ankommen, in Stille heimkehren.

Info: Ruth Blattner, T +41 71 664 20 90 www.yogaamsee.ch kontakt@yogaamsee.ch