

## „Der Schlaf der Yogis“ (Yoga Nidra)

Dauer: 15 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CtUrwsGCouk>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

### ➤ Rückenlage



- leg dich ganz bequem in Rückenlage auf deiner Yoga-Matte ab
  - tiefes Ein-/Ausatmen
  - eignet sich hervorragend für alle Personen und lässt sich in allen Lebenslagen anwenden!
  - Normalerweise liegst Du ca. 30-40 Minuten (hier verkürzt)
  - Yoga Nidra hat eine entspannende und energetisierende Wirkung
  - hilft Dir den Alltag ruhiger zu gestalten und gelassener zu werden
  - sollte öfters praktiziert werden
- **folge nun einfach meiner Stimme**
- stelle sicher, dass Du bequem und warm liegst
  - entspanne Deine Schultern
  - Füße hüftbreit auseinander
  - wenn Du noch etwas verändern möchtest, dann tue dies jetzt!
  - während der Übung solltest du Dich nicht mehr bewegen
  - lasse Dir Zeit, um ruhig zu werden
  - tiefes Ein-/Ausatmen
- **...Lausche meiner Stimme...**
- **dann komme langsam wieder hier an**
- wenn Du soweit bist, komme über die Seite wieder nach oben zum Sitzen
  - Frage: Wie fühle ich mich jetzt gerade?
  - Arme über die Seite nach oben
  - Handflächen treffen sich über dem Scheitel
  - mit der Ausatmung Hände vor Dein Brustbein (3-mal)
  - mit der Ausatmung die Hände vor Dein Brustbein (Anjali Mudra)

---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck** (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

**Namaste´**

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

[info@yoga2relax.de](mailto:info@yoga2relax.de)

[www.yoga2relax.de](http://www.yoga2relax.de)

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)**

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>