

# Yoga Nidra, Tee & Kakao

einatmen, ausatmen & entspannen



Kennst du Yoga Nidra, die sogenannte Nichtstun-Technik aus dem Yoga?

Beim „yogischen Schlaf“ legst du dich hin, hörst einer sanften Anleitung zu und lässt den Alltag los. Du schwebst zwischen Schlaf und Wachsein – ein Ort echter Tiefenruhe. Viele Menschen fühlen sich danach klar, ruhig, entspannt & im Flow.

Termine 2026 im Open Space Hohenstadt,  
Pegnitztalstraße 29a:  
23.1. / 27.2. / 24.4. / 12.6. / 24.7.  
4.9. / 9.10. / 11.12.  
jeweils 18–19.15 Uhr  
mit Einzelbesuch oder 5er Karte

Weitere Details & Anmeldung:  
[www.sandrahamika.de](http://www.sandrahamika.de)

