

Yoga-Nidra meets Meister Eckhart



Wach, bewusst und doch tief entspannt: So lässt sich der Zustand des yogischen Schlafens beschreiben. Der besondere Resonanzraum der Kirche lädt ein, tiefer zu tauchen und zur Quelle von Selbsterkenntnis und Inspiration zu finden.

An diesen zwei Maiabenden nutzen wir die besondere Atmosphäre der Kirche, um einzutauchen in eine tiefe Entspannung. Die Methode des yogischen Schlafens gründet auf tantrischen Schriften. Wie bei andern Entspannungstechniken auch, verändern sich während Yoga Nidra die Gehirnwellen und wechseln von der Betawellen- in die Alphawellenfrequenz. Für unser Gehirn ist dieser Frequenzwechsel sehr erholend und gesund. In der tiefen Entspannung können wir Zugang finden zu tieferen Schichten unseres Bewusstseins. Heilung und Veränderung können hier ihren Ursprung finden.

Ausserdem erfährst du an diesem Anlass, was es mit dem Sankalpa (Sanskrit = Entschluss, Wille, Wunsch), den wir während der Entspannung verinnerlichen, auf sich hat und wie du ihn auf einer spirituellen Ebene auf deinem Weg nutzen kannst. Der Mystiker Meister Eckhart und der Weise Patanjali werden diesen Abend gleichermaßen beseelen - somit entsteht eine Brücke zwischen der westlichen und der östlichen Spiritualität.

Vorkenntnisse sind keine nötig.

Datum: 08./ 29. Mai 2026

Zeit: 19:30 Uhr

Kosten: Kollekte

Mitnehmen: Eine Yogamatte (falls vorhanden; ansonsten stellen wir dir gerne eine zur Verfügung), eine warme Decke.

Kleidung: warm und bequem

Anmeldung, Infos& Durchführung:

Barbara Haller, Yogalehrerin YS, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Yoga, b.haller@yoga-langnau.ch 079 480 54 84

Roland Jordi, Pfarrer und Heimseelsorger, MAS in Spiritualität jordi@kirchenlangnau.ch 034 408 00 64 www.kirchenlangnau.ch

Die Anlässe sind einzeln buchbar. Deine frühzeitige Reservation ermöglicht uns, gute Platzverhältnisse zu gewährleisten.

Wir freuen uns sehr auf dich!

Roland Jordi & Barbara Haller