

# Willkommen-Heissen als Lebensweg

iRest® Yoga Nidra Workshop  
mit Nöle Giulini  
6.–8. November 2026 in Bern

# Willkommen-Heissen als Lebensweg Sicher und geborgen im Sein

## iRest® Yoga Nidra – Die Praxis des Willkommen-Heissens Wochenend-Workshop mit Nöle Giuliani

Wenn wir Stille suchen kommt uns erst einmal Gedränge und Getöse von innen und aussen entgegen. Wir haben viel Energie und Liebesmühe damit verbracht, das loszuwerden oder zu verändern, was unserem Erleben von Freude und Freiheit im Weg zu sein scheint. Wir möchten anders sein, als wir sind. Verwaiste Wahrnehmungen, die wir «unter den Teppich gekehrt» haben, möchten auch zuhause sein in dir, – gesehen, gehalten und geborgen. Sie tragen eine wertvolle Botschaft, die vielleicht nur auf diese Weise vermittelt werden kann.

Zusammen üben wir, sie ins Bewusstsein hinein zu befreien. Wir lernen, dem Fluss unseres Lebens zu vertrauen und alltäglichen Herausforderungen mit Wohlwollen und Hingabe zu begegnen.

### Was dich erwartet

- Meditative Bewegungsabläufe
- Body- & Breath-Sensing
- Spürexperimente
- Einblicke in die Neurowissenschaften
- Geführte iRest® Yoga Nidra Meditationen
- Selbsterforschung in Dyaden
- Dialog & Integration

### Für wen?

Die Praxis eignet sich für alle, die tiefer ins Sein eintauchen und mehr innere Freiheit im Alltag entwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

### Organisatorisches

**Wann:** 6.– 8. November 2026

**Wo:** Yogamarket, Münstergasse 70, 3011 Bern

### Kosten

CHF 470.–

Early-Bird-Preis: CHF 420.– bei Anmeldung bis 6. September 2026

### Weitere Informationen

nolegiulini@gmail.com

ThePracticeOfWelcoming.net

### Anmeldung

kontakt@kathrinminger.ch