



Chakren Yoga Reihe

Was sind Chakren? Welche Aufgaben haben sie? Wie kann ich die Energie in meinen Chakren harmonisieren? In dieser Workshop-Reihe erfährst du alles über deine Energie- und Bewusstseinszentren. Du lernst die 7 Hauptchakren und deren Funktionen kennen. Gemeinsam werden wir diese feinstofflichen Zentren über unsere ganzheitliche Yoga-Praxis aktivieren und harmonisieren. Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht. Entsprechende Atemtechniken, Mudras, Klänge, Wahrnehmungsübungen, Asanas (Körperhaltungen) und Meditationen werden uns in den einzelnen Einheiten begleiten. Wir widmen uns je einem Chakra. Unsere abschließende Einheit spricht alle Chakren an. Die Seminare können einzeln oder im Paket besucht werden. Es können sich Einsteiger wie auch Geübte angesprochen fühlen – jeder ist willkommen.

Wurzeln schlagen | Wurzelchakra | 8.11.2019

Schaffensfreude | Sakralchakra | 6.12.2019

Verwirklichen | Solarplexuschakra | 10.1.2020

Im Mitgefühl | Herzchakra | 14.2.2020

Stimme geben | Halschakra | 6.3.2020

Erkenntnis | 3. Auge | 17.4.2020

Stille | Kronenchakra | 29.5.2020

Alles fließt | Chakrenreise | 19.6.2020

ZEIT: jeweils Freitag von 17:30 bis 19:30 am 8.11. und 6.12.2019 und weiters am 10.1., 14.2., 6.3., 17.4., 29.5. und 19.6. 2020

ORT: Margarita´s Magic Movement Studio, Dr. Karl Renner Promenade 36 /4, 3100 St. Pölten

WERTSCHÄTZUNG: 45 Euro pro Seminar; 290 Euro für alle 8 Seminare

ANMELDUNG: bitte verbindlich unter info@yogena.at; max. 10 Teilnehmer

Ich freue mich auf unsere Reise!
Alles Liebe!
Christina