



Chakren Yoga Reihe

In dieser Workshop-Reihe widmen wir uns unseren Energie- und Bewusstseinszentren. Du lernst das 6. und 7. Hauptchakra kennen – auch 3. Auge und Kronen-Chakra genannt. Gemeinsam werden wir diese feinstofflichen Zentren über unsere ganzheitliche Yoga-Praxis aktivieren und harmonisieren und ins Gleichgewicht bringen. Entsprechende Atemtechniken, Mudras, Klänge, Wahrnehmungsübungen, Asanas (Körperhaltungen) und Meditationen werden uns in den einzelnen Einheiten begleiten. Unsere abschließende Einheit spricht alle Chakren an, gibt uns Gelegenheit, unser gesamtes System auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene anzusprechen und auszugleichen.

Die Seminare können einzeln oder im Paket besucht werden. Es können sich Einsteiger wie auch Geübte angesprochen fühlen – jeder ist willkommen.

Erkenntnis | 3. Auge | 2.10.2020

Stille | Kronenchakra | 6.11.2020

Alles fließt | Chakrenreise | 4.12.2020

ZEIT: jeweils Freitag von 18:30 bis 20:30

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

WERTSCHÄTZUNG: 45 Euro pro Seminar; 108 Euro für alle 3 Seminare

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

Ich freue mich auf unsere Reise!
Alles Liebe!
Christina