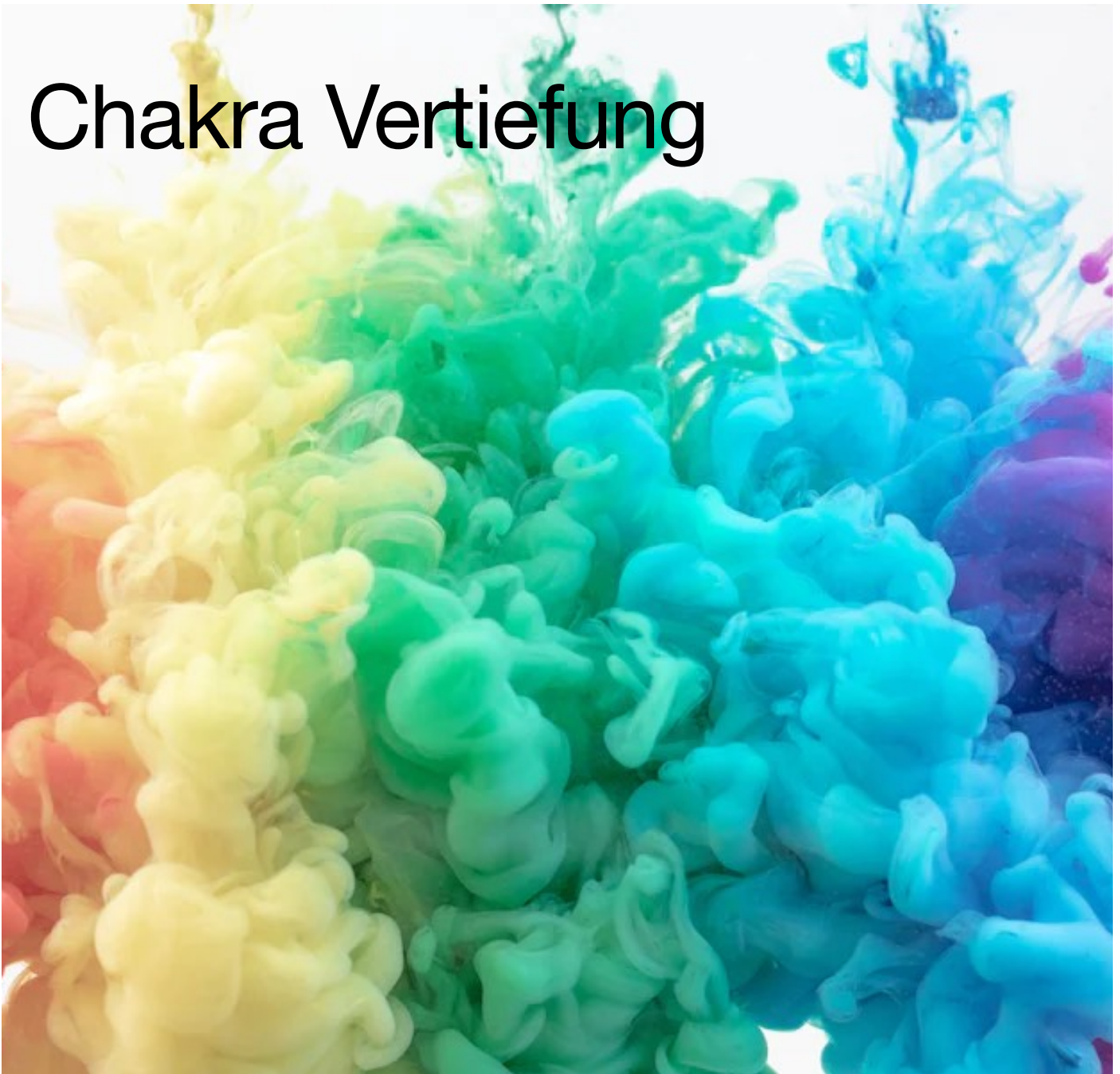


# Chakra Vertiefung



Wir widmen uns den sieben Hauptenergiezentren im menschlichen Körper, den Chakren. Das Praktizieren verschiedener Yogatechniken dient der Öffnung und Harmonisierung der Chakren und dem Auflösen von Blockaden. Durch die vollständige Öffnung der sieben Hauptchakren kann die Lebensenergie, das Prana, störungsfrei fließen. So kann der Mensch zu seiner Ganzheit zurückfinden und Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen.

Vorkenntnisse in der Asanapraxis sowie in Pranayama sind von Vorteil.

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden und findet im Studio sowie über Zoom statt (die Zoom Aufzeichnung kann 5 Tage nachgeschaut werden).

Preis: 140.- inkl. Unterlagen

Teacher: Alex und Corinne

Datum: Freitag, 6. Januar und 13. Januar 17-20 Uhr