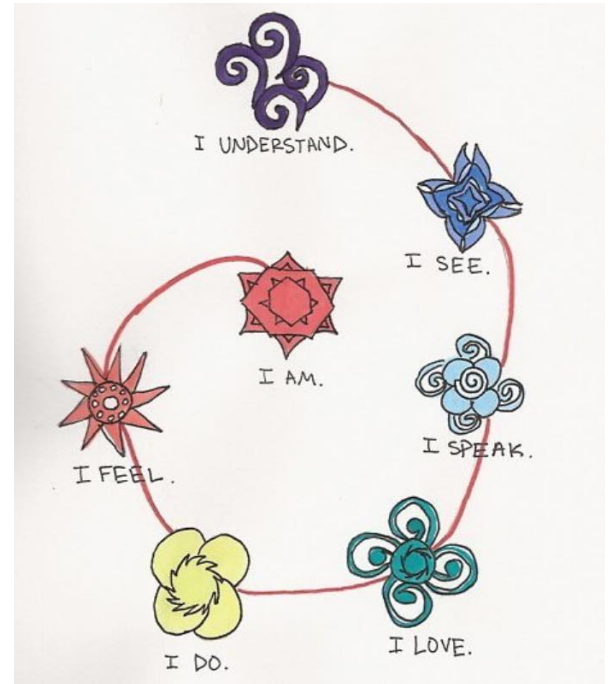


Chakra Workshop

mit Alex



Chakras sind Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper, die auch als Kraftzentren bezeichnet werden. Die sieben Chakras beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, Organfunktion, Kreislauf, Hormontätigkeit, aber auch Emotionen und Gedanken. Dabei transformieren sie die kosmische Lebensenergie (Prana), von der der Mensch ständig durchdrungen ist. Wenn diese Energie nicht ungehindert fließen kann, werden die Chakras blockiert und wir sind nicht im Gleichgewicht mit uns und der Umwelt, körperliche und seelische Leiden sind die Folge.

In diesem 4-stündigen Workshop lernst du:

Funktion und Eigenschaften der verschiedenen Chakras kennen

welche Auswirkungen Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene haben können

wie du Blockaden lösen und deine Chakras wieder ins harmonische Gleichgewicht bringen und somit gezielt Störungen beheben kannst.

Der Workshop findet in Theorie und Praxis statt.
Grundkenntnisse in Yoga sind von Vorteil.

Samstag, 25. Januar 25

12 - 16 Uhr

Teacher: Alex

Preis: 80.- inkl. Unterlagen
(im Jahresabo 50%)

yogamarket