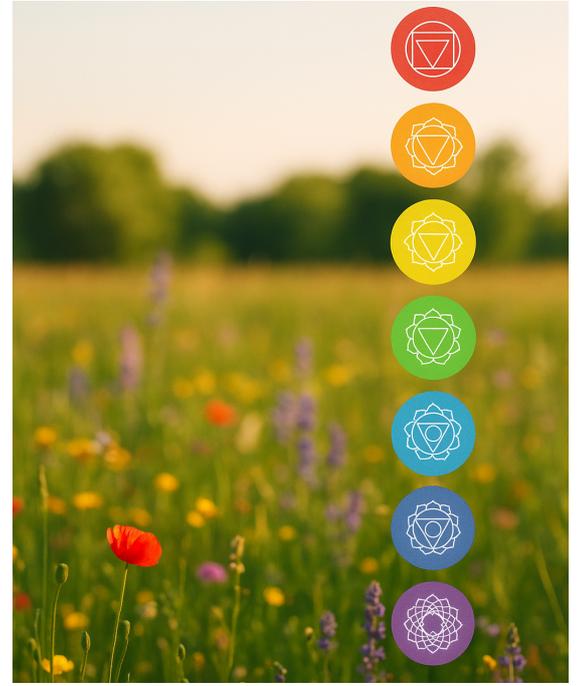


Chakra Workshop

mit Alex



Die Kraft der Chakren entdecken

In diesem Workshop lernst du die sieben Hauptchakren kennen – die Energiezentren deines Körpers.

Wir verbinden Hintergrundwissen mit einfachen, praktischen Übungen, die dir helfen, deine innere Balance zu stärken.

- Einführung in die sieben Chakren und ihre Bedeutung
- Atemübungen und Meditation zur Aktivierung der Energiezentren
- Körperübungen, die dich ins Spüren bringen
- Reflexion und Austausch in einer kleinen, geschützten Gruppe

Du gewinnst ein besseres Verständnis für deine eigenen Energieflüsse und erfährst, wie du im Alltag gezielt mehr Ausgeglichenheit, Klarheit und innere Ruhe finden kannst.

Dieser Workshop ist für alle geeignet – du brauchst keine Vorkenntnisse.

yogamarket

Samstag, 25. Oktober 2023
12 - 17 Uhr
Teacher: Alex
Preis: 120.- inkl. Unterlagen