

Yoga und die sieben Energiezentren

- Rock your Chakras



Sa, 26.10.19, 10-12:30 Uhr

Gebühr: 25 Euro

In der Yogatradition gibt es die Lehre von Energiezentren im menschlichen Körper. Der harmonische Gleichklang dieser sog. Chakras ist ein Ziel des Yoga.

In diesem Workshop übst Du eine sanft-dynamische Yogapraxis, die Deine Energiezentren aktiviert und harmonisiert. Du erlebst die wohltuende Wirkung von Haltungen, die die einzelnen Chakren ansprechen und einen gleichmäßigen Energiefluss fördern.

Zusätzlich wirst Du zur Chakra-Lehre theoretischen Input erhalten und mehr über die sieben Haupt-Chakras erfahren.

Yoga Vorkenntnisse sind erforderlich. Sportgesundheit ist Voraussetzung. Bitte eine Yogamatte (falls vorhanden), etwas zu trinken und evtl. eine Decke mitbringen.

*Anmeldung via Email oder Telefon, sowie vorheriger Überweisung;
info@tsvgutsmuths-berlin.de oder Tel. 030/3932440,
(IBAN: DE38 1001 0010 0015 1501 04, BIC: PBNKDEFF)*

Mirijam Lorch

Wirtschaftspsychologin (B.Sc.) und Yogalehrerin (500 Std.), widmet sich in ihrer Tätigkeit den Themen körperliches und geistiges Wohlbefinden, sowie aktiver Gesundheitsgestaltung; www.mirijam-lorch.de

