

YOGA-Tag am 16.10.2021

„Eine Reise durch die Chakren“



- Zeit:** 10:00 – 17:00 Uhr
- Kosten:** 95 € (Wasser & Tee inkl.)
- Ort:** RAUM MAX 14
c/o Gesundheitspraxis Traunstein
Maximilianstraße 14
83278 Traunstein
- Bitte mitbringen:** Yoga- oder Isomatte, lockere Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen
- Infos und Anmeldung:** Tel. +49 (0) 177 2394340
WhatsApp / Telegram / SMS
Email: parvatasana-yoga@gmx.de

Heidi Adrian
Yogalehrerin

St. Valentin 50 83324 Ruhpolding Tel. 0177 2394340
Email: parvatasana-yoga@gmx.de www.parvatasana-yoga.de

„Eine Reise durch die Chakren“



An diesem YOGA-Tag begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise durch unsere Chakren.

Chakren sind Energie-Wirbel in unserem feinstofflichen Körper, die unsere Lebensenergie konzentrieren und fließen lassen. Sie stehen in Verbindung mit allen Aspekten unseres Lebens, bestimmten Körperregionen, Organen und Drüsen und haben einen direkten Bezug zu unserem emotionalen, geistigen und körperlichen Befinden. In den Chakren kann aus unterschiedlichen Gründen die Energie gestaut sein oder es besteht vielleicht eine Über- oder Unterfunktion. Ausgeglichene Chakren schaffen eine harmonische Verbindung zu allen Ebenen unseres Seins.

Zu jedem Chakra gibt es eine allgemeine Einführung zu dessen Themen & Zuordnungen und mit Hilfe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeitsübungen, Düften & Klängen werden wir die Funktion des jeweiligen Chakras harmonisieren und seine Energie wieder fließen lassen.

Wir beschließen den gemeinsamen Tag mit einer Tiefenentspannung mit geführter Phantasiereise und Klangschalen (Dauer ca. 30 Minuten).

*„In jedem Menschen ist Sonne. Man muss sie nur zum Leuchten bringen“
(Sokrates)*

Heidi Adrian
Yogalehrerin

St. Valentin 50 83324 Ruhpolding Tel. 0177 2394340
Email: parvatasana-yoga@gmx.de www.parvatasana-yoga.de