

Chakra Yoga

Chakra Yoga Eine Reise durch die 7 Chakren

An diesem Tag beschäftigen Sie sich mit den 7 Chakren. Jedes Chakra hat sein Element, eine Farbe und bestimmte Eigenschaften, die z.B. durch Körperhaltungen (Asanas), Ernährung und Meditation beeinflusst werden können. Ziel ist es, alles im Fluß zu halten, damit kein Chakra eine Über- oder Unterfunktion hat und keine Blockaden im Energiefluß entstehen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Iso-Matte, Decke, Socken, Kissen und Getränke und einen Snack mit.

Dozent(en):	Büchner, Marion
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 30.03.2019 - Sa. 30.03.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	32,- € (24,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine

30.03.2019

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum