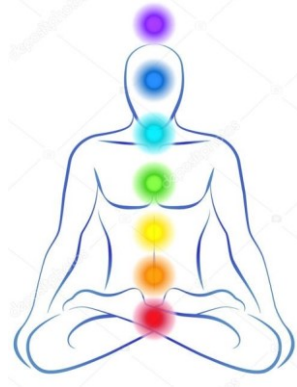


# Chakren-Yoga-Workshop zur Stärkung der eigenen Energie

## Schwerpunkt: Viertes Chakra: Anahata-Chakra (Herzzentrum)

Im Yogastudio Kleinseelheim  
am Sonntag, 27. Oktober 2024



von 10.00 – 13.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 55,- Euro inkl. MwSt.

Schwerpunkt dieses Workshops ist das **4. Energiezentrum, unser Herz-Chakra (Anahata)**, das uns mit den besonderen Qualitäten wie Mitgefühl, Liebe, Herzengüte, Offenheit, Leichtigkeit, Vertrauen und Dankbarkeit verbindet. Zugleich verbindet es die unteren drei mit den oberen drei Chakren.

Durch entsprechende Asanas mit Brustraum weitenden Rück- und Seitbeugen, Flows, Atemübungen, Chanten und Meditationseinheiten konzentrieren wir uns vornehmlich auf dieses Chakra, um in Kontakt mit diesem kostbaren Energiezentrum zu kommen und es zu stärken.

Durch Chakra-Yoga wird der Energiefluss im Körper angeregt, Blockaden können gelöst werden. Kann die Energie frei fließen, hat das positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele: die Immunabwehr wird aktiviert, der Kreislauf stabilisiert, Organe bleiben gesund, wir finden innere Ruhe, Gelassenheit und geistige Klarheit.

Verbindliche **Anmeldung** bitte bis spätestens 20. Oktober an:

[kontakt@yogaundcoaching-ksh.de](mailto:kontakt@yogaundcoaching-ksh.de)

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30 / 06422-897 26 58

**Teilnehmerzahl:** mind. 5, max. 10; bei Absage bis 3 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren); bitte beachte meine **AGB** auf [www.yogaundcoaching-ksh.de](http://www.yogaundcoaching-ksh.de)

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretzschel

Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - [www.yogaundcoaching-ksh.de](http://www.yogaundcoaching-ksh.de)