

# Chakren-Yoga-Workshop zur Stärkung der Energiezentren

im Yogastudio Kleinseelheim  
am Samstag, 22. Februar 2020



**von 10.00 – 14.00 Uhr**

**in der Teichstraße 6; 35274 Kirchhain / Kleinseelheim**

**Teilnehmerbeitrag: 60,- Euro inkl. MwSt.**

Energiearbeit wirkt auf Körper, Geist und Seele und führt zu mehr Harmonie, Stabilität und Lebensenergie - innere Zustände, die durch regelmäßige Yogapraxis erreicht werden können.

An diesem Vormittag möchte ich mit Euch die sieben Energiezentren, auch Chakras genannt, durch entsprechende Atem- und Yogaübungen entdecken. Durch Chakra-Yoga wird der Energiefluss im Körper angeregt und Blockaden werden abgebaut. Kann die Energie frei fließen, hat das positive Auswirkungen auf Körper und Seele: die Immunabwehr wird gestärkt, der Kreislauf stabilisiert, Organe bleiben gesund, wir finden innere Ruhe, Gelassenheit und geistige Klarheit.

Der Workshop richtet sich an Yoga-Einsteiger und -Fortgeschrittene.

**Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 15. Februar an:**

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

**Rückfragen gerne auch telefonisch: 0160-99 11 51 30 oder 06422-897 26 58**

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bei Absage bis 2 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).