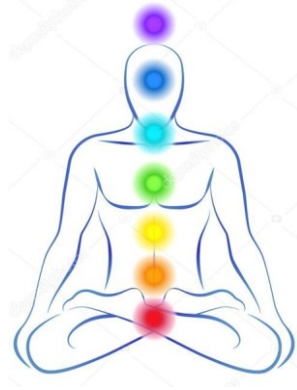


# Chakren-Yoga-Workshop zur Stärkung der eigenen Energie

## Schwerpunkt: Drittes Chakra: Manipura-Chakra (Nabelzentrum)

Im Yogastudio Kleinseelheim  
am Sonntag, 30. Juni 2024



von 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 55,- Euro inkl. MwSt.

Schwerpunkt dieses Workshops ist das **3. Energiezentrum, unser Nabel-Chakra (Manipura)**, das auch „Stadt der Juwelen“ oder „Ort des Leuchtens“ genannt wird und uns mit der Energie des Feuers verbindet. Zentrale Themen dieses Chakras sind z.B. Persönlichkeit, Durchsetzungskraft, Disziplin, Selbstbewusstsein und -verantwortung, Identität und Individualität, Emotionen und Gefühle sowie Willenskraft, Ideen und Pläne zu verwirklichen.

Durch entsprechende Asanas, Flows, Atemübungen, Chanten und Meditationseinheiten konzentrieren wir uns vornehmlich auf dieses Chakra, um in Kontakt mit diesem 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 23. Juni 2024 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)