

AGNI – DAS LEBENSFEUER

Was erhält uns am Leben? Woher kommt unsere Energie, unsere Schaffenskraft? Woraus speisen sich Liebe, Mitgefühl, Freude? In der Yogaphilosophie gibt es das Prinzip von Agni, dem Lebensfeuer. In diesem Workshop lernen wir seine Bedeutung und Wirkung kennen. Wir erspüren das Agni im Körper und stimulieren es durch spezielle Körper- und Atemübungen, Meditation und dem gemeinsamen Chanten des Agni-Mantras. Der Workshop ist für alle offen: erfahrene Yoginis erleben eine Vertiefung ihrer Yogapraxis, während Anfänger einen ersten Einblick in die Vielfalt der Yogatechniken bekommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 29. Oktober 2022, 15 – 17 Uhr

Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, 40699 Erkrath

EUR 25,00 pro Person

Birgit Handke, Yogalehrerin & Klangmasseurin

Anmeldung unter 0172-2033966 oder www.jayani-yoga.de