



Workshop „Die sieben Chakras“ - Du bist Energie!

Chakras sind feinstofflich Energiepunkte im Körper. Werden wir uns ihrer bewusst, können wir die Energieflüsse lenken und uns nutzbar machen, so dass sie sich auch auf der Ebene des Körpers positiv auswirken. In diesem Workshop arbeiten wir mit den sieben Haupt-Chakras, ihrer Bedeutung und Wirkung, erspüren ihre Energien und leiten diese durch den feinstofflichen Körper. Eng verbunden mit dieser Energiearbeit sind Yogahaltungen, Atemübungen und das Singen der zu den einzelnen Chakras gehörenden Wurzel-Mantras. Lass dich tief berühren durch vielleicht ganz neue Erfahrungen in Körper, Atem und Geist. Der Workshop eignet sich für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Termin: Sonntag, 26. Januar 2025, 15.00-17.30 Uhr

Ort: Jayani Yoga & Klang, Kreuzstr. 34 (Sebastianus-Haus) Erkrath

Kosten: 40 EUR pro Person

Kursleitung: Jayani, Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Anmeldeschluss: 19. Januar 2025

Anmeldung und Information:

Jayani Yoga & Klang
Birgit Handke, *Yogalehrerin & Yogatherapeutin, Klangmassage-Praktikerin*
Kreuzstr. 34 40699 Erkrath
Tel. 0172-2033966
jayani@jayani-yoga.de
www.jayani-yoga.de
Facebook: Jayanis Welt; Instagram: JayaniYoga

