

Workshop Chakra-Yoga

22 August 2024 18.00-22.00 Uhr

120 Minuten Class:

Mantra - Pranayama - Asana - Yoga Nidra
inkl. afteryoga vegetarian foods & drinks

Pay 49,-€ and join!
maximum 8 mats!

Anmeldung und Info unter :
www.mytinyyogospace.de



Der Begriff „Chakra“ ist uns allen irgendwann schon einmal untergekommen, aber nicht jeder kann etwas damit anfangen oder glaubt daran. Das Wissen über Chakras erscheint den meisten „Westlern“ zweifelhaft oder zu spirituell. Tatsächlich glaube aber selbst ich, als nicht so besonders spiritueller Mensch daran, dass sich unsere emotionalen oder sozialen Defizite oder „struggles“ in vielerlei Hinsicht auf körperlicher Ebene manifestieren und durch unterschiedlichste Signale unseres Körpers in Erscheinung treten.

Viele von der westlichen Medizin als psychosomatische Erkrankungen diagnostizierte, ernsthafte gesundheitliche Probleme, werden abgetan und nicht selten wird man auch ein wenig als Hypochonder belächelt. Dabei lohnt es den Blick ein wenig mehr zu öffnen und nach innen zu schauen. Dann können durch Chakraarbeit - zum Beispiel im Yoga - kleine Wunder passieren, bestimmte Blockaden auf physischer und psychischer Ebene gelöst werden. Mit ein wenig Geduld und Praxis erfährst und spürst auch Du kleine und schöne Veränderungen in Deinem Körper und Deiner Seele. Sei neugierig, lass Dich inspirieren und überraschen! Erfahre in diesen Workshop etwas über die Chakren und erspüre sie.