
*„Your body is an ocean rich with hidden treasures,
open your inmost chamber and light its lamp“ (Mirabai)*



SONNTAG, 27. NOVEMBER 2011
17.30 BIS 19.30 UHR

In dieser Prana Flow Yogapraxis tauchen wir mithilfe von kreativen, dynamischen Vinyasa Sequenzen verbunden mit Pranayama, Mudras, Mantras und Meditation in die Haupt-Chakras des energetischen Körpers ein. Chakra bedeutet wörtlich übersetzt Rad oder Kreis und bezeichnet die Energiezentren des Menschen, die durch subtile Energiekanäle miteinander verbunden sind. Sieben der Chakras befinden sich entlang der Wirbelsäule: vom Boden des Beckenraums bis zur Krone des Kopfes. Gemeinsam erfahren wir verschiedene yogische Techniken und Weisheiten, um die Chakras für uns erfahrbar zu machen und sie zu harmonisieren.

Empfohlen für Teilnehmer, die bereits etwas Erfahrung durch den regelmäßigen Besuch von Yogaklassen sammeln konnten.

Weitere Infos und Anmeldung: www.acara-yoga.de

اكارا
BY SANDRA



SANDRA SCHRÖDEL
REGISTERED YOGA TEACHER
YOGA ALLIANCE

www.yogabysandra.de