



2 STUNDEN YOGA – JEDER STIL, JEDER MENSCH, JEDES LAND

# WORLD YOGA DAY

**24 Stunden Yoga  
Marathon für  
Menschenrechte**

---

## CHAKRA FLOW ZUM WORLD YOGA DAY 2012 SONNTAG, 26. FEBRUAR 2012 VON 11.00 BIS 13.00 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.

Empfohlener Spendenbeitrag pro Teilnehmer: 15,-€

Deine Spende geht zugunsten von Reporter ohne Grenzen:

**[www.reporter-ohne-grenzen.de](http://www.reporter-ohne-grenzen.de)**

Weitere Infos gibt es unter: **[www.worldyogaday.net](http://www.worldyogaday.net)**

---