

# Chakra Yoga



Durch gezielte Asana Abfolgen (Körperbewegung) und geführte Meditationen stärken und öffnen sich die jeweiligen Chakren. Die Chakren haben Einfluss auf den körperlichen und seelischen Zustand des Menschen.

In den Zusammenkünften werden Asanas aktiv eingesetzt um energetische Blockaden lösen zu können.

Durch bewusstes Wahrnehmen, kombiniert mit Asanas, Atmung und Meditation können sich entspannende Energien entfalten. Die harmonisierende Wirkung der Chakren wird auch gleichzeitig das positive körperliche Befinden verstärken.

Auch ein Chakra-Test wird dabei helfen, welche Chakren besondere Aufmerksamkeit brauchen!

Tauche mit uns in die CHAKRA-WELT ein!

Wir freuen uns auf das MITEINANDER-SEIN!

**Wann: jeweils Samstag 10:00 – 12:00 Uhr**

21.04.18 – Einführung in die Chakra Welt

28.04.18 – Wurzel Chakra

12.05.18 – Sakral Chakra

26.05.18 – Solarplexus/Nabelchakra

09.06.18 – Herz Chakra

5 Einheiten – Energieausgleich € 150,--

Wo: Institut Memory

Anzengruberstr. 6/2. Stock

4600 Wels

Anmeldung:

Angelika Leithinger

0664/8670660

[angelika.leithinger@gmx.at](mailto:angelika.leithinger@gmx.at)

[www.yes-sonnenyoga.at](http://www.yes-sonnenyoga.at)

Eva Sonntag

0699/11944525

[eva.sonntag@gmx.at](mailto:eva.sonntag@gmx.at)

**Zweiter Teil (Hals-, Stirn- und Scheitelchakra) ab September 2018**