



# Yoga Workshop

## Wurzelchakra - Muladhara

### „Ich bin“ - Erde dich

**Sonntag 01.10.2023**

**10:00 - 13:00 Uhr**

Dies ist der „Erste“ von sieben Yoga Workshops zum Thema „Chakra – Yoga“. Können unabhängig besucht werden!

Chakras sind Energiezentren entlang deiner Wirbelsäule. Das Muladhara Chakra (Wurzelchakra) sitzt am unteren Ende deiner Wirbelsäule, in deinem Beckenraum. Es bildet deine spirituelle Wurzel und verbindet dich mit der Energie der Erde. Themen dieses Chakras sind Körper, Mut, Verwurzelung, Naturverbundenheit, Vertrauen, Überleben, Stabilität, familiäre Bindungen, Widerstandsfähigkeit und Selbstwertgefühl.

Dich erwartet eine auf das Muladhara Chakra ausgerichtete Yogapraxis mit passenden Pranayamas, Mudras, Meditationen, Energy-Work und Ritualen, um deine spirituelle Wurzel ins Gleichgewicht zu bringen. Chakra Yoga ist eine kreative Form den Blick auf deine Lebensthemen zu erweitern und zu wachsen. Vertiefe mit diesem Workshop deinen Yoga-Weg und „Erde dich“.

**Für Beginner und Fortgeschrittene geeignet.**



**Chakra Yoga  
Workshop Reihe**

**Kursleitung: Nicole Ehlert**

**Ort:** Yoga Balance Studio,  
Schwanallee 31, 35037 Marburg

**Kosten:** 40 €

**Information & Anmeldung:**

**[nicole.yoga@gmx.de](mailto:nicole.yoga@gmx.de)**