



Yoga Workshop

Anahata Chakra

„Ich liebe“

Sonntag 24.03.2024

10:00 - 13:00 Uhr

Chakras sind Energiezentren entlang deiner Wirbelsäule und symbolisieren die vielfältigen Aspekte deines Seins. Das Anahata Chakra (Herz-Chakra) ist dein viertes Chakra und sitzt in deinem Herzraum. Es beheimatet den Klang deines Herzens und verbindet dich mit der Leichtigkeit und Offenheit des Luftelementes. Themen dieses Chakras sind Freude, Zufriedenheit, Leichtigkeit, Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Vertrauen, Vergebung, Ahimsa (Gewaltfreiheit), Selbstliebe, Schönheit und Geborgenheit.

Dich erwartet eine auf das Anahata Chakra ausgerichtete Yogapraxis - Fokus auf Rück- & Seitbeugen - mit passenden Pranayamas, Mudras, Meditation, Energy-Work und yogischen Ritualen.

Chakra Yoga ist eine kreative Form den Blick auf deine Lebensthemen zu erweitern und zu wachsen. Vertiefe mit diesem Workshop deinen Yoga-Weg (Sadhana) und komme in Kontakt mit dem Klang deines Herzens.

Für Beginner und Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: Nicole Ehlert

Ort: Yoga Balance Studio,
Schwanallee 31, 35037 Marburg

Kosten: 40 €

Information & Anmeldung:

nicole.yoga@gmx.de



**Chakra Yoga
Workshop Reihe**