

Yoga und



Chakra-Arbeit

Die sieben Energiezentren, auch Chakras genannt, sind spezielle Stellen unseres Körpers, an denen wir besonders intensiv Energie aufnehmen oder abgeben.

Über die Chakras nehmen wir Impulse unserer Außenwelt auf und verarbeiten sie. Über sie findet in unserem Körper eine besondere Kommunikation und der Austausch von Energien statt. Kann die Energie in unseren einzelnen Chakras frei fließen, sind wir weitgehend gesund. Energieblockaden erzeugen auf die Dauer psychische und physische Erkrankungen.

Die Chakra-Arbeit besteht aus:

Körperübungen—Atemübungen—Bewußtseinsübungen

Thema: Nabelchakra

Freitag 9.1.2009

19.00h—21.30h Kosten 25 €

Anmeldung und Info:

Yogaschule Schwenk

Creutzfelderstrasse 31 74629 Pfedelbach

Telefon: 07941-36617,

Email: info@yogaschule-schwenk.de

Internet: www.yogaschule-schwenk.de

Margit Schwenk, Yogalehrerin BDY/EYU