



Chakren-Workshop-Reihe



Die Chakra-Lehre entstammt der Yogatradition und ist über 5'000 Jahre alt. Chakren sind körpereigene Energiezentren, die Lebensenergie (Chi, Prana) aufnehmen und transformieren. Jedem Chakra sind gewisse Lebensthemen zugeordnet. Durch Yoga, Atem, Klang und Meditation werden die Chakren in Balance gebracht und die Energie angehoben.

In dieser Workshop-Reihe lernst du die Chakren in Theorie und Praxis kennen und spüren. Du erhältst Übungen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst. Zudem helfen dir transformierende Fragen, die du für dich zuhause beantwortest, dich vertieft mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Es empfiehlt sich die Reihe als Ganzes zu besuchen. Es ist aber auch möglich, sich für einzelne Workshops anzumelden. Gerne stehe ich für Fragen oder Beratung zur Verfügung.

SA, 14.03.2020 **Wurzelchakra und Deep Earthing**

SA, 25.04.2020 **Sakralchakra und Solar Plexus**

SA, 16.05.2020 **Herz- und Halschakra**

SA, 13.06.2020 **Stirn- und Scheitelchakra**

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
Ort: mein Raum, Könizstr. 21b, 3008 Bern
Anziehen: bequeme und warme Kleidung, Socken
Mitnehmen: Notizbüchlein, Schreibsachen
Kosten: Reihe CHF 195.-- / pro Workshop CHF 55.--

Herzlichen Dank für deine Anmeldung via Mail, SMS, Telefon.

Sandra BOSS CHIKH
079 526 85 42
info@dein-herztanz.ch
www.dein-herztanz.ch