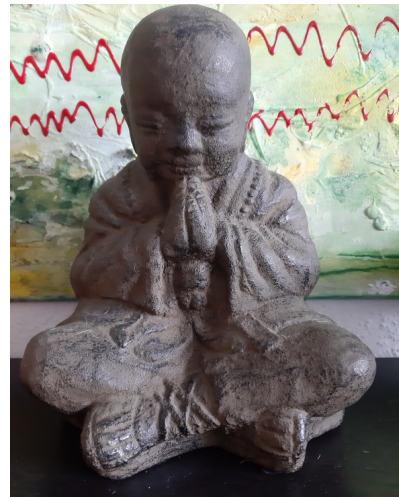


Mehr Lebensenergie durch achtsames Yoga und Chakra-Arbeit

Du fühlst dich müde, antriebslos, unzufrieden...
vielleicht zeigen sich auch schon körperliche
Symptome.? Dann wird es Zeit was zu tun!



Der Körper benötigt feinstoffliche Energie, um gesund und vital zu bleiben. Die Verbindungsstellen des materiellen Körpers mit dieser Energie sind die Chakras. Wir können Chakras als Energiezentren bezeichnen. Jedem Chakra wird ein bestimmter Körperbereich zugeordnet - es gibt 7 Hauptchakras. Seit Jahrtausenden wird die Funktion der Chakras durch Yoga und Meditation verbessert und gefördert.

Du nimmst deinen Körper wieder bewusst wahr, z. B. Deine Füße als stabile Basis. Mit Yoga schulst du deine Atemwahrnehmung, nach und nach wird sich eine liebevolle Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele einstellen. Dein Körper erlangt mehr Flexibilität und Muskelaufbau. Durch den Geist erfährst du mehr Klarheit deiner Gedanken und deine Seele wird zufriedener und wahrhaftiger.

Probier es aus, ich freue mich auf dich.

Wo: Gesundheitshaus Bad Zwischenahn, Seerosenweg 3

Wann: Samstag, den 12. 11. 2022 von 10-13 Uhr

Kosten: 45 €

Mitbringen: Yogamatte/Decke, dicke Socken, Wohlfühlkleidung

Infos/Anmeldung: Simone Etzold

Handy: 0162 9055880

Email: beruehrt.werden@gmail.com

www.koerper-seele-coaching.de

