

# Chakra Yoga Meditation und Mudras



Durch gezielte Asana Abfolgen (Körperbewegung) und geführte Meditationen stärken und öffnen sich die jeweiligen Chakren. Die Chakren haben Einfluss auf den körperlichen und seelischen Zustand des Menschen.

In den Zusammenkünften werden Asanas aktiv eingesetzt um energetische Blockaden lösen zu können.

Durch bewusstes Wahrnehmen, kombiniert mit Asanas, Atmung und Meditation können sich entspannende Energien entfalten. Die harmonisierende Wirkung der Chakren wird auch gleichzeitig das positive körperliche Befinden verstärken. Mudras werden eingesetzt, um auf einfache Weise Chakren auszugleichen.

Auch ein Chakra-Test wird dabei helfen, welche Chakren besondere Aufmerksamkeit brauchen!

Tauche mit uns in die CHAKRA-WELT ein!

Wir freuen uns auf das MITEINANDER-SEIN!

**Wann: jeweils Samstag 10:00 – 13:00 Uhr**

19.01.19 – Wurzelchakra

27.04.19 – Herzchakra

06.07.19 - Kronenchakra

16.02.19 – Sakralchakra

18.05.19 – Halschakra

23.03.19 – Nabelchakra

15.06.19 – Stirnchakra

**Anmeldung:**

Angelika Leithinger

0664/8670660

angelika.leithinger@gmx.at

www.yes-sonnenyoga.at

Energieausgleich pro Einheit: € 30,-

Eva Sonntag

0699/11944525

eva.sonntag@gmx.at

**Wo:** Institut Memory  
Anzengruberstr. 6/2. Stock  
4600 Wels