



LUZIA MARIA NEIGER

CHAKRAYOGA

Dieser Workshop lädt euch ein zur Ruhe zu kommen, loszulassen und die Chakras zum leuchten zu bringen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und Harmonie in und um uns stellt sich ein.

CHAKRAYOGA

Jeden ersten Samstag im Monat 09:30 - 11:30

Ich leite euch durch eine Serie von Asanas, welche eine anregende Wirkung auf die einzelnen Chakren haben und länger als normal gehalten werden. Dadurch wird der Fluss des Pranas welches durch die Nadis im Körper fließt, angeregt und die Chakren werden ausgeglichen.

Oft stellt sich danach ein Gefühl von Weite, Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit ein.

Nehmt euch nach dem Workshop genügend Zeit, damit diese Erfahrung nachwirken kann.

YOGARAUM Limmattalstrasse 246 (Haus zurückversetzt von der Strasse, beim Rio Getränkemarkt geht ein Weg hoch) ÖV Haltestelle Wartau Höngg

Kosten 44.-.

Namasté und ich freue mich auf euch, Luzia

Anmeldung unter: mail@luziamarianeiger.ch oder 079 657 61 22