



LUZIA MARIA NEIGER

CHAKRAYOGA & MEDITATION

Dieser Workshop bietet eine wunderbare Gelegenheit um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und in die Kraft zu kommen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und Harmonie stellt sich ein.

MEDITATION 9:30 - 10:30

Mit Atemübungen (Pranayama) bereiten wir uns auf die Meditation vor und tauchen ein in den Ort der kraftvollen Stille in uns.

CHAKRAYOGA 10:45 - 12:30

Ich leite euch durch eine Serie von Asanas, welche eine spezifische 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 ein wenig Zeit, damit diese Erfahrung nachwirken kann.

Samstag 14.Oktober und 24.Oktober 2023

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

Kosten 55.-.

Namasté und ich freue mich auch euch, Luzia
079 657 61 22