



In dem Kurs werden alle Energiezentren des Körpers mit Yogahaltungen, Atemübungen und Entspannungs-/Meditationstechniken angesprochen und geschwächte Zentren gestärkt bzw. Blockaden behoben.

Da jedes Energiezentrum mit eigenen körperlichen und geistigen Schwerpunkten in Verbindung steht, können auch verschiedene Symptome gelindert werden und somit gesundheitlichen Problemen vorgebeugt werden. Ein ganzheitliches Wohlbefinden stellt sich durch einen besseren Energiefluss ein.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass dieser Energiefluß optimal angesprochen wird, dabei steigern sich die Haltungen und die Entspannungs-/Meditationstechniken langsam jede Stunde. Die Haltungen dehnen und kräftigen die Muskulatur und Bänder. Die Atemtechniken regulieren das Nervensystem und wirken somit auf Verdauung, Blutdruck, Körpertemperatur..., die Entspannungstechniken wirken sich auf psychische Themen positiv aus.

Der Kurs ist somit auch für Anfänger bestens geeignet.

Ab 28.04.20 - 14.07.20      Dienstags 20:00- 21:00

12 x , inklusive ausführliches Info Material und  
Übungskarten für zu Hause                      € 150,-

## **Kurseinheit 1**

Grundsätze des Yoga und der Energiezentren

- Erwartungen und Möglichkeiten

## **Kurseinheit 2**

Erste Haltungen kennenlernen mit Chakren

- Sonnengruß und Einzelhaltungen

## **Kurseinheit 3**

Vertiefen der Haltungen zu allen Energiezentren

- jeweils zwei Haltungen zu den Energiezentren

## **Kurseinheit 4**

Wurzel Chakra

- Basis stärken körperlicher Wille zum Sein

## **Kurseinheit 5**

Bauch Chakra

- Schöpferkraft fördern Fluß von Lebendigkeit und Lebensfreude

## **Kurseinheit 6**

Sonnengeflecht

- Gestaltung des Seins Entfaltung der Persönlichkeit

## **Kurseinheit 7**

Herz Chakra

- Hingabe fördern Fluß von Liebe und Selbstlosigkeit

## **Kurseinheit 8**

Hals Chakra

- Ausdruck und Weite fördern Zugang zu den feinen Ebenen des Seins

## **Kurseinheit 9**

Stirn Chakra

- Intuition fördern Erkenntnis und Geisteskraft

## **Kurseinheit 10**

Scheitel Chakra

- Eins-sein mit Allem und Nichts universelles Bewußtsein, Erkenntnis

## **Kurseinheit 11**

Alle Energiezentren

- jeweils zwei Haltungen zu allen Energiezentren

## **Kurseinheit 12**

Individuelle Yogatherapie unter Einbeziehung der Energiezentren

- Hauptzentrum und geschwächte Zentren finden