

Gesunde Gemeinde



CHAKREN YOGA

IMMER DIENSTAG
19:00 – 20:15 UHR

7 X AB 30.04

Im Chakren-Yoga werden wir in die Energie unserer Chakren eintauchen, Harmonie schaffen und das Geschenk, was jedes Chakra mit sich bringt, näher beleuchten. Sind unsere Chakren ausgeglichen, kann unsere Lebensenergie wieder frei fließen und insgesamt fühlen wir uns auch im Leben wieder mehr in unserer Balance und mit unserer Lebenskraft verbunden. Aja und wir können uns auch gleichzeitig auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene voll entfalten – mega oder? :)

Es erwarten dich sanfte Asanas speziell für das jeweilige Chakra abgestimmt, viel Entspannung, Klänge, Musik, Meditation und ganz viel Herz.

EINE REISE DURCH DEINE CHAKREN

Anfänger & Fortgeschrittene

im Pfarrheim St. Stefan am Walde und
bei Schönwetter am Sportplatz

18.06. – KRONENCHAKRA: ANBINDUNG AN DAS UNIVERSUM, INNERE WEISHEIT, VERTRAUEN

11.06. – STIRNCHAKRA: WEISE, INTUITIV, REFLEKTIERT LIEBEVOLLE GEDANKEN, FANTASIE, VISIONEN

04.06. – KEHLKOPFCHAKRA: DEINE STIMME, DEINE EINZIGARTIGKEIT, EIGENE BEDÜRFNISSE AUSSPRECHEN

28.05. – HERZCHAKRA: LIEBE, FRIEDEN, LEICHTIGKEIT, HERZÖFFNUNG, FEINGEFÜHL, HINGABE, HEILUNG

21.05. – SOLARPLEXUS-CHAKRA: INNERES FEUER, WILLENSKRAFT, MUT, SELBSTBEWUSSTSEIN, MOTIVATION

14.05. – SAKRALCHAKRA: LEBENSFREUDE, LEBENSFLUSS, EMOTIONEN, ENTDECKE DEIN POTENTIAL

30.04. – WURZELCHAKRA: URVERTRAUEN, GEERDET DEINE BASIS, STABILITÄT, LEBENSWILLE, GELASSENHEIT

7er Block: € 80,00

Einzelticket: € 15,00

Mitzubringen:
Yogamatte, Decke,
Kissen & Zeit für dich!

Bis bald
auf der Matte!

I gfrei mi af di
Kira Wagner

Das Team der Gesunden Gemeinde St. Stefan-Afiesl freut sich über deine Anmeldung bis
26. April unter:

gesundegemeinde@ststefan-afiesl.at oder telefonisch 07216/7010