Chakren

Chakren sorgen für unser körperliches, mentales und energetisches Gleichgewicht

Blockaden können deine geistige und körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

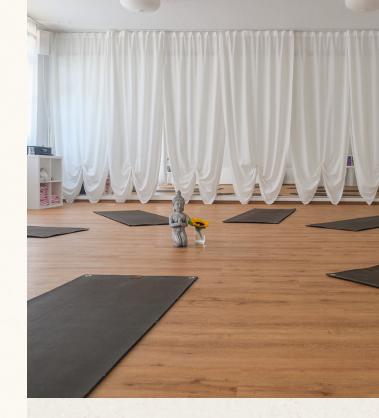
Sind sie im Fluss, hast du einen klaren Geist, fühlst dich entspannt und wohl in deiner Umwelt.



CHAKRA WORKSHOP

Yoga und Meditation

Durch Yoga Asanas
(Körperstellungen),
Pranayama
(Atemübungen)
und Meditation
lassen wir Blockaden
in den Chakren auflösen
und die Energie wieder
fliessen.

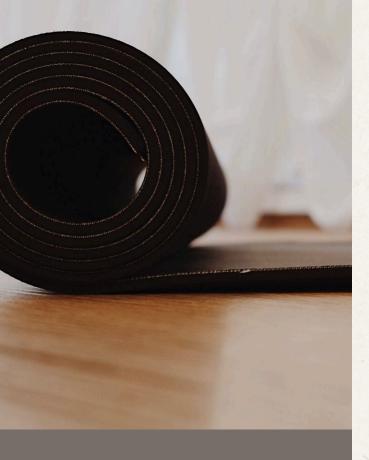


DATEN

jeweils am Sonntag 08.30 - 10.00 Uhr

10.11./17.11./24.11.2024

WWW.SOPHIAZIHLMANN.CH



ANGEBOT

Du lernst, wofür die jeweiligen Chakren stehen und was du gutes für sie tun kannst. Wir üben jeweils eine Yogapraxis und eine Meditation im genannten Thema aus.

Deine Investition pro Workshop CHF 35.00

Wenn du bei der ganzen Serie teilnimmst Total CHF 90.00

Themen

10.11.2024

Verwurzeln und harmonisieren

Wurzel-, Sakral, Solarplexus Chakra

17.11.2024 Öffnen und AufblühenHerz- und Kehl Chakra

24.11.2024

Aus deiner vollen Kraft schöpfen
Reise durch alle Chakren
(Chakra Kenntnisse von Vorteil)





KONTAKT



079 430 01 60



zihlmannsophia@gmail.com



Rüediswilerstrasse 80 6017 Ruswil