

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.

WWW.SOPHIAZIHLMANN.CH



DATEN

jeweils am Sonntag
08.30 - 10.00 Uhr

10.11./17.11./24.11.2024



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 Aufblühen

Herz- 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