



### 7 Wochen - 7 Chakren - 7 Erkenntnisse

Im Yoga geht man davon aus, dass der menschliche Körper aus sieben primären Energiezentren besteht: Chakren.  
Chakra=Energiezentrum.

Jede Woche ist einem Chakra gewidmet.

Während unserer Yoga-Praxis wirst Du das jeweilige Chakra genauer kennenlernen und erfahren, wie du es zu deinen Gunsten nutzen kannst.

Ich versuche Dir zu zeigen, wie Meditation, Atmung und Yoga Deine innere Kraft aktiviert und Energie gibt.

Diese Yogapraxis ist für Anfänger, wie auch Fortgeschrittene geeignet. Eine Kombination aus kraftvoll - dynamischen Yogastunden am Morgen und regenerierenden und beruhigenden Yin Yogaklassen am Abend.

Mein Name ist Nina und ich leite seit ca. einem Jahrzehnt mein eigenes Yogastudio und arbeite als Yogatherapeutin für Klinische Einrichtungen mit psychosomatischer Ausrichtung. Jährlich führe ich Workshops und Retreats in Deutschland mit der Ausrichtung auf innere Klarheit und körperliche Zufriedenheit durch. Ich unterrichte täglich Yoga und besitze einen großen Erfahrungsschatz, der sich in jeder meiner Stunden spiegelt.

Wir leben in diesen Tagen 2022 in einer seelisch und körperlich sehr angespannten Zeit. Um sich in der Spannung und Hektik des Alltags nicht zu verlieren, ist die Ausrichtung auf den eigenen inneren Kompass sehr wichtig.

Dafür bin ich mit meinen Yogastunden für Dich da.

Im Yoga geht man davon aus, dass der menschliche Körper aus sieben primären Energiezentren besteht: Chakren.

Also Chakra = Energiezentrum.

Jedes der sieben großen Chakren schwingt in einer Grundfarbe und steht mit bestimmten Organen und Körperbereichen in Verbindung.

Die sieben Chakren entsprechen außerdem den sieben Hauptdrüsen des endokrinen Systems und steuern spezifische Aspekte des menschlichen Verhaltens und der Entwicklung.

Die unteren Chakren, deren Energien langsamer schwingen, sind den Grundbedürfnissen und Emotionen des Menschen zugeordnet.

Die feineren Energien der oberen Chakren entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen.