



Anja Chrétien
Mobile: +41 79 121 00 98
E-Mail: anja.chretien@bluewin.ch
www.ananda-vidya-yoga.ch

Chakra-Yoga Tagesseminar

Chakra-Arbeit ist eine der subtilsten **Heilmethoden**. Die Chakras sind wichtige **Energiezentren im menschlichen Körper**, die du mit bestimmten Techniken, u.a. mit Yoga und Heilsteinen, aktivieren und harmonisieren kannst.

In diesem Tagesseminar, **lernst du die 7 Hauptchakras** mit ihren entsprechenden **Funktionen und ihrer Bedeutung** für den Körper und Geist kennen. Gemeinsam erlernen wir **Yogaposen, Fingerhaltungen (Mudras) und Urlaute (Mantras)** zur Aktivierung und Harmonisierung der Zentren, wie auch **Chakrameditation mit Heilsteinen**.

Das Mittagessen (vegetarisch, vegan) und ein Heilstein-Set für die Chakrameditation zu Hause sind im Preis inbegriffen.

Die geplanten Tages-Seminare 2022:

ॐ Am Samstag, 9. April 2022 ॐ

ॐ Am Samstag, 1. Oktober 2022 ॐ

von 9:00 bis ca. 16:30 Uhr

Preis: Fr. 150.00 inkl. Essen und Heilstein-Set

Die Kurse finden „in dr Schüüre“
an der Delsbergerstrasse 52 in Laufen statt.

Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens 5 Teilnehmern durchgeführt.
Bitte persönlich bei mir anmelden, die Plätze sind begrenzt.

ॐ Sat - Chit - Ananda ॐ