

# Yogastunde – Chakra Konzentration

*aktiviere Deine Energie Zentren*

**Sonntags von 9.00 – 11.30 Uhr**



*Dieser Termin dient ganz dem Eintauchen und dem Verständnis der Wirkungsweise Deines Energiekörpers. Erfahre die Hintergründe wie die Chakras wirken und wie Du über das praktizieren ausgewählter Yogapositionen darauf einwirken kannst. Erkenne so, wie Du Dein Energiefeld noch gezielter aktivieren kannst.*

*Nach einer theoretischen Einführung üben wir darauf abgestimmte Yogapositionen und beenden mit einer wohltuenden und heilbringenden Chakra Meditation. Durch diesen Vormittag werden die Chakren aktiviert und harmonisiert und sorgen somit für noch mehr Lebensenergie und Lebenskraft. Ca. 1 Stunde Theorie – 1,5 Stunden Yoga Praxis*

*Es sind keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich: Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet*

*Ich freue mich auf Dich! Herzlichst **Alexandra***

**Wo: Raum für Bewegung und Entspannung,  
Hainholzstr.6a, 83022 Rosenheim**

**Kosten: € 35,- pro Person**

**Wellpass/Egym Buchungen können mit 10,- € angerechnet werden.**

**Anmeldungen bitte per E-Mail: [kontakt@circleyoga.de](mailto:kontakt@circleyoga.de)**