

CHAKRA YOGA WORKSHOP

Tauche ein in die Welt des klassischen **Kundalini Yoga**, eine Praxis, die es ermöglicht unsere **Chakren**, subtile Energiezentren des Körpers, zu **aktivieren und** zu **harmonisieren**.



Dieser Workshop beinhaltet eine Einführung in die Welt der Chakren sowie einer zielgerichteten Atem-Praxis (Kryias), das Rezitieren von Mantrien und Meditation. Egal, ob du Kundalini-Yoga-Erfahrung hast oder nicht, dieser Workshop bietet eine bequeme und leicht zugängliche Möglichkeit, diese transformative Praxis in deinen Alltag zu integrieren.

SAMSTAG 8. FEBRUAR
9:30-11:30 UHR

Dozentin: Marjorie | Ausgleich: 28€ (120min.)

Anmeldung: info@tanz-treppe.de oder +4915202069481