



*„Blicke in dein Inneres, da findest du eine Quelle  
des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln“*

## **Einladung zum Chakra-Yoga**

### **„HERZ-CHAKRA“**

Wir werden bei diesem Abend einige Übungen  
speziell für das Herzchakra ausführen.

Es sind dies sehr leichte aber wirkungsvolle Übungen, sie sind für Personen  
jeden Alters geeignet. Chakra-Yoga übe ich seit Jahren selbst regelmäßig aus,  
so möchte ich gerne die heilsame, wirkungsvolle und entspannende Wirkung  
von Chakra-Yoga weitergeben. So dass es dir gelingt, dass du dir für dich Zeit  
nimmst, immer wieder mal mit einfachen Übungen loszulassen, dem Alltagsgeschehen  
für kurze Zeit zu entfliehen um so mit diesen sanften Übungen in dich zu kehren,  
so stärkst du dein Körperbewusstsein aber auch deine geistige Fitness.

Wir beginnen bei diesem Abend mit dem Herz-Chakra. Falls ihr Freude und  
Spas daran habt, können wir weitere Abende gerne durchführen, um uns so jedem  
der 7 Hauptchakras zu widmen. Der jeweilige Tag & Zeitpunkt der Abende kann  
dann gerne individuell mit den Interessierten abgesprochen werden.

Wann: Dienstag, 09. Mai 2017, 19.00 Uhr in der Jurte in Riegersburg (am Hofberg)

Dauer: ca. 1 Stunde

mitzubringen: Gelassenheit, Freude, bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Beitrag: 8 €

Hinweis: Dieses Yoga findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt,  
max. Teilnehmerzahl: 6 Personen.

Bei Interesse Anmeldung erbeten unter: 0664/4844585.

Natürlich darfst du dich auch gerne vorweg bei mir melden, wenn du weitere  
Fragen diesbezüglich hast.