

# ***YOGA der ENERGIE***

## **Herz Cakra**

### **Yoga-Workshop mit Jutta Pinter-Neise**

Anahata, das Herzcakra gilt in allen Religionen und Weisheitslehren als Ort der Gefühle und Empfindungen, als Ort der Versöhnung. Als Energie der Kraft und Empfindsamkeit, hilft das Erleben dieses Cakras, uns der inneren Kraft und Freude bewusst zu werden.

Unsere äußere und innere Entwicklung auf allen Ebenen des Seins ist verbunden mit den Cakras.

Asanas, Bewegungsabläufe, die Entfaltung des Atems und Energielenkungen sowie geführte Meditationen und Visualisierungen und das Tönen von Mantras werden als Mittel verwandt, unser energetisches Potenzial zu erfahren und auszuweiten um schließlich in unserer Mitte ruhen zu können.

**Wann:** Samstag, 17.11.2018, 10 Uhr - 13 Uhr und 15 Uhr - 18:00 Uhr

Sonntag, 18.11.2018, 9 Uhr - 13 Uhr

**Kosten:** 150 Euro (ink. kleines Catering)

**Anmeldung:** Edith Schweda

e.schweda@yogaundbewegung.de

**Ort:** ***Raum für Yoga, Taigweg 4, Nördlingen***