

siebenmalYoga, aufbauen, vertiefen und verselbstständigen

In **dieser Yogaserie** hast du die Möglichkeit an sieben Terminen intensiv zu praktizieren. Wenn du noch keine oder eher wenig Yogaerfahrung hast, baust du deine Yogapraxis auf. Wenn du schon Erfahrungen hast, lernst du deine Praxis zu vertiefen und in tiefere Ebenen einzutauchen. Das Ziel dieser Serie ist deine Yogapraxis zu verselbstständigen.

Neben dem klassischen **Hatha Yoga** werden Aspekte aus **Pranayama** (yogische Atemübungen), dem **JnanaYoga** (Inhalte aus yogischen Schriften), dem **RajaYoga** (Konzentrations- und Meditationsübungen) und dem **BhaktiYoga** (üben von Hingabe durch Kirtansingen) integriert.

Warum siebenmal Yoga?

Deine sieben feinstofflichen Energiezentren, die Hauptchakras, beeinflussen dein *in der Welt sein*. Jeder Termin hat einen anderen Schwerpunkt, der dir ermöglicht dich intensiv mit dir auseinander zu setzen.

Termin 1 - Muladhara Chakra - Deine Erdung
Termin 2 - Svadisthana Chakra - Deine sexuelle Energie
Termin 3 - Manipura Chakra - Deine Lebenskraft
Termin 4 - Anahata Chakra - Deine Liebesfähigkeit
Termin 5 - Vishuddha Chakra - Deine Wahrheit
Termin 6 - Ajna Chakra - Deine Intuition
Termin 7 - Sahasrara Chakra - Deine Sehnsucht

Wann: jeweils am **Samstag von 10-12h**

7 Termine Januar bis Februar: 7.01., 14.01., 21.01., 28.01., 4.02., 11.2., 18.02.2017

Kosten: bei Anmeldung bis zum 1.1.2017: CHF 210 (alle 7 Termine), danach **CHF 245**

7 Termine Februar bis April : 25.02., 4.03., 11.03., 18.3., 25.3., 1.4., 8.04.2017

Kosten: bei Anmeldung bis zum 19.02.2017: CHF 210 (alle 7 Termine), danach **CHF 245**

Es ist nach Rücksprache möglich einen versäumten Termin bei der nächsten Serie nachzuholen.

Wo: im Yogastudio LaLumbre, Nidaugasse 11, Biel

Kontakt & Anmeldung: Petra Grothe, info@einfachyoga.ch, 076 540 46 24