



siebenmal Yoga

aufbauen, vertiefen und verselbstständigen

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. Aspekte aus Pranayama (Atemübungen), Jnana Yoga (Yogaphilosophie), Raja Yoga (Konzentrationsübungen) und Bhakti Yoga (Kirtansingen) werden integriert.

- Termin 1 - Muladhara Chakra - **Deine Erdung**
- Termin 2 - Svadisthana Chakra - **Deine Kreativität**
- 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**

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 u. a. deine Yogapraxis zu verselbstständigen.

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

7 Termine Oktober bis Dezember 2017: 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 25.11., 2.12., 9.12.2017

Kosten: bei Anmeldung bis zum 15.10.2017: CHF 210 (alle 7 Termine), danach **CHF 245**

Es können auch Einzelstunden aus der Yogaserie besucht werden (CHF 35)

Wo: im Yogastudio LaLumbre, Nidaugasse 11, Biel

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