

Workshop „Reise durch die Chakren“ & Mantra-Singen

Samstag, 25. April 2020

15:00 bis 17:00 Uhr Hatha Yoga

17.30 bis 19.00 Uhr Mantra-Singen

Yoga wirkt ausgleichend und entspannend auf Körper, Geist und Seele. Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen können wir die Energieflüsse in unserem System gezielt aktivieren und lenken. Durch das Praktizieren von Yoga kann sich der Körper tief entspannen und kommt auch der Geist immer mehr zur Ruhe.



In diesem 2-stündigen Yogaworkshop erfahren wir:

- Informationen zu den Energiezentren (Chakren) und Energieflüssen im Körper
- Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (Asanas), Musikmeditationen und Entspannungsübungen, um die Energien zu spüren und lenken zu lernen
- praktisch anwendbares und sofort umsetzbares Wissen über die Funktionsweise der Energieflüsse während der Yoga-Praxis
- Muskelaufbau und -stärkung durch das lange Halten der Positionen (Asanas)
- Ausgleich, Entspannung und Harmonie auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene

Mantra-Singen:

Mit herzöffnenden Liedern, Rhythmen und Mantren aus aller Welt feiern wir das Leben. Das gemeinsame Musizieren kann magische Momente hervorrufen, die uns berühren und lebendig fühlen lassen. Durch den Wechsel zwischen dem Singen von Mantren und dem Zuhören werden unterschiedliche Gehirnareale aktiviert, es entsteht ein meditativer Zustand von Wachheit, Präsenz und Glück.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jede/r ist willkommen. Mag. Christina Rettenwender, geprüfte Hatha Yogalehrerin und Coach.

Kosten:

35 Euro für 2 Stunden Hatha Yoga Workshop

10 Euro für Mantra-Singen

Kombi-Angebot:

45 Euro für Hatha Yoga Workshop + Mantra-Singen - **Anmeldung bis spätestens 10. April über** [Lakeside Yoga office@lakesideyoga.at](mailto:office@lakesideyoga.at) erforderlich.

