



# ∞ Yoga Workshop im Sommer ∞

MI. & DO. 24./25.07.2019, 19.00-20.30 UHR

***"Komm mit uns auf die Reise und entdecke  
die Kraft der Chakren in dir!"***

---

*Chakren sind Energiezentren entlang der Wirbelsäule, die unsere Lebensenergie konzentrieren und fließen lassen. Sie stehen in Verbindung mit bestimmten Körperregionen und Organen und haben einen direkten Bezug zu unserem emotionalen, geistigen und körperlichen Befinden.*

*In diesem Workshop lernst du was Chakren sind - was sie mit unserem Wohlbefinden zutun haben und wie wir sie durch Meditation - sowie gezielter Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) harmonisieren.*

***Wir freuen uns auf diese gemeinsame Reise mit euch!***

---

**Leitung: Nicole Kersting-Schoof & Silvia Huber (200 Stunden, Yoga Alliance zertifiziert)**

**Ort: Ballettschule lindig.art, An Groß St. Martin 7, 50667 Köln, [lindig-art.de](http://lindig-art.de)**

**Sonstiges: bequeme Kleidung & etwas Warmes zum Überziehen mitbringen**

**Preise: Interne, kostenfrei / Externe, 15.00 Euro**