



Workshop

Asana Intensiv

mit Mudras, Chakras und Musik

- ▶ am Samstag den 24.02.2018
- ▶ von 14:00 bis 17:30 Uhr
- ▶ im Lotusherz – Yoga- und Meditationszentrum, Stuttgart-Degerloch

Langes Asana-Halten verbunden mit Chakrakonzentrationen, Visualisierungen und Affirmationen für Weisheit in Körperpraxis.

Dein Körper als Tempel aus Kraft, Grazie und Bewegung, entspannt und gleichzeitig konzentriert-intensiv.

Welche Wirkungen haben dabei welche Asanas auf welche Chakras in welcher Art? Entdecke! und lerne, den Fluss der Lebensenergie, gerade auch durch Mudras, bewusst zu steuern.

Mehr physische und mentale Flexibilität, feinere Offenheit und einem spürbaren Mehr an Energie – in diesem Workshop.

Die Unterrichtseinheit beginnt mit einem Kurzvortrag, bietet ausgewähltpassende Musik und schließt mit etwa 25 Minuten Yoga Nidra.

Leitung des Workshops & Anmeldung

Joerg Wingen ist unter anderem Yogatherapeut, Ausbilder im BYV und Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter. Mehr über ihn erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

Für weitere Informationen zum Lotusherz – Yoga- und Meditationszentrum wende Dich bitte an Christina Plate vom Lotusherz per ✉ an info@lotusherz.de oder ☎ 0711 9072 1791.

