

## Yogasoul Workshopreihe 2024



Die sieben Energiezentren - Chakras in Balance mit Yoga

Körper-Geist-Seele-Verbundenheit

Mit Übungen aus dem Yoga, welche die Qualitäten des jeweiligen Chakras beleuchten und erfahrbar machen wird dein Energiefluss unterstützt und harmonisierende Impulse gegeben. Die Yogaeinheiten sind in sich abgerundete Lektionen mit Körperübungen, Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, Meditations- und Entspannungssequenzen.

### Daten 2024

20. Januar 2024 / 1. **Wurzelchakra-Leben-Vertrauen**

3. Februar 2024 / 2. **Sakralchakra-Fühlen-Kreativität**

9. März 2024 / 3. **Nabelchakra-Handeln-Mut**

23. März 2024 / 4. **Herzchakra-Lieben-Herzensqualitäten**

Leitung: Kristina von Holt, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Ort: Praxis für Körpertherapie, Innere Margarethenstrasse 19, 4051 Basel

Lektionszeit: 10:00-12:00

Preis: CHF: 70.- pro Lektionseinheit à 120 Minuten

Eine Anmeldung ist erforderlich. Daten für 5./6. /7. Chakra folgen im Herbst/Winter.