

Die Energie der Chakras verstehen und erfahren Yoga Workshop mit Anna Röcker

**Freitag, 14. September 2012, 17 – 21 Uhr und
Samstag, 15. September 2012, 9 – 17 Uhr**



Die Chakra-Lehre aus dem Yoga gehört zu den komplexen Systemen, die sich mit der Entwicklung und Nutzung des menschlichen Energie-Potenzials beschäftigen. Diese feinstofflichen Energiezentren entfalten ihre Wirkung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene, sie sind Schalt- und Verteilerstellen der Energie. In diesem Workshop möchte ich sie mit den 12 wichtigsten Chakra und ihrer speziellen Energie theoretisch und praktisch vertraut machen. Dazu gehören Körper-, Atem-, Visualisierungs- und Meditationsübungen sowie entsprechende Handhaltungen (Mudras) und Töne (Bija-Mantras).

Das Seminar ist für alle geeignet, die sich näher mit diesem Thema beschäftigen möchten, und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Dieser Workshop dient in erster Linie der Selbsterfahrung, das Wissen ist jedoch auch geeignet, um es z.B. in den eigenen Yoga-Kursen mit anzuwenden. Sie erhalten ein Skript mit den wichtigsten Übungen.

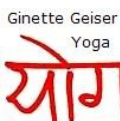


Anna Röcker arbeitet seit über 20 Jahren als Yoga-Lehrerin und Heiltherapeutin mit Musiktherapie in eigener Praxis. Ihr Wissen in der analytischen Psychologie nach C.G. Jung verbindet sie mit der Yoga-Philosophie und den modernen Erkenntnissen der Gehirnforschung. Sie ist Ausbilderin und Seminarleiterin bei verschiedenen Institutionen sowie Buchautorin zahlreicher Bücher (auch zu Yoga und Yoga Nidra) und veröffentlicht Beiträge bei Rundfunk, Fernsehen und in (Fach-) Zeitschriften

Kursort: Lotos Yoga-Zentrum, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel

Kurskosten: Fr. 200.-

Information/Anmeldung



Ginette Geiser Müller, Yogalehrerin dipl. YS/EYU
Tel. 061 321 03 46, 079 758 18 73
info@yogaschulebasel.ch, www.yogaschulebasel.ch