



»Alles ist Energie
und mehr
gibt es nicht zu sagen«
(Albert Einstein)



Yoga-Wochenende „Yoga x 7 (Chakren)“ auf dem Kalvarienberghof am 19.-21. Juli 2024

Die Chakra-Lehre ist ein aus Indien stammendes Philosophie- und Meditationssystem, das sich mit (nicht sichtbaren) Energiezentren beschäftigt. In der wörtlichen Übersetzung bedeutet „Chakra“: „Rad“, „Diskus“, „Kreis“. Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die im Yoga, in der Meditation, im Reiki, in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der indischen Heilkunst (Ayurveda) seit Jahrtausenden ihren festen Platz haben.

Im Yoga wird der Energiezustand des angesprochenen Chakras durch Asanas, Pranayama und Meditation beeinflusst, um Körper, Geist und Seele zu einer Ganzheit zusammen zu führen.

An diesem Juliwochenende beschäftigen wir uns mit den 7 Hauptchakren, und beziehen diese in unsere Yogapraxis mit ein. Mit Hilfe des Chakra-Modells als eine Art innere Landkarte, kann das Wochenende eine erlebnisreiche Reise in deine eigene Welt werden, die dir neue Erkenntnisse, Verständnis für dich selbst und Orientierung bringt.

Der Seminarraum ist 90 qm groß,
hell mit Fußbodenheizung.
Bitte bring deine eigene Yogamatte
Korkklötze, einen Gurt,
eine Decke und ein Bolster mit.
Falls dir was fehlt,
melde dich bei mir.



Ankommen ab **Freitagnachmittag 16 h** mit einem Tee/Chai und Beziehen der Zimmer.
Von 17-18.30 h regeneratives Yoga. 19 h Abendessen. Das Yoga-Wochenende endet am
Sonntagmittag nach dem Frühstücksbrunch mit einem gemeinsamen Abschluss (je nach Wetterlage
drin oder draußen) gegen 13 h.

Kosten:

2 Nächte im EZ mit Bad, Yoga, Vollpension	390€ pro Person
2 Nächte im EZ, Waschbecken, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	370€
2 Nächte im DZ mit Bad, Yoga, VP	360€
2 Nächte im DZ, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	350€

Anreise erfolgt privat, bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich gerne behilflich, ca. 1 h
Fahrzeit von Freiburg (www.kalvarienberghof.de)

Bei Fragen und Anmeldung ab sofort unter: info@yogamitlinks.de