

Chakra Retreat 21/22

Chakren sind Energiezentren in unserem Körper. Durch gezielte Praktiken können sie aktiviert und belebt werden. Das Chakra Retreat bietet die Gelegenheit sich, mit der alten tantrischen Chakra-Lehre auseinanderzusetzen, ihre Kraft zu nutzen und erfahren.

Alle Kurse können einzeln besucht werden, es benötigt keine Vorkenntnisse.

Kosten: CHF 30.- für einen Abend à 90 Minuten

Leitung: Orsina Studach

Freitag 20. August 2021 18.30h - 20.00h	Mûladhara Chakra Wurzelchakra	Thema: Stabilität, Lebenswille, Überleben, Selbsterhaltung, Sicherheit, Urvertrauen, Erdung
Freitag 24. September 2021 18.30h - 20.00h	Svadhithana Chakra Sakralchakra	Thema: Kreativität, Sinnlichkeit, Sexualität, Fantasie, Fortpflanzung, Artenerhaltung, schöpferische Lebensenergie
Freitag 29. Oktober 2021 18.30h - 20.00h	Manipura Chakra Nabelchakra	Thema: Willenskraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Entwicklung des ICH, Selbstkontrolle, Gefühle, Sensibilität, Macht, Durchsetzungskraft
Freitag 26. November 2021 18.30h - 20.00h	Anahata Chakra Herzchakra	Thema: Liebe, Mitgefühl, Menschlichkeit, Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzengüte
Freitag 17. Dezember 2021 18.30h - 20.00h	Vishuddhi Chakra Halschakra	Thema: Kommunikation, Wortbewusstsein, Inspiration, Wahrheit, mentale Kraft, Synthese, Kreativität, Musikalität
Freitag 7. Januar 2022 18.30h - 20.00h	Ajna Chakra Stirnchakra	Thema: Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis
Freitag 28. Januar 2022 18.30h - 20.00h	Sahasrara Chakra Kronenchakra	Thema: Spiritualität, Erfahrung geistiger Welten, Gotteserkenntnis, Erleuchtung, kosmische Vereinigung, Selbstverwirklichung, Religiosität, Verbundenheit

www.yoga-atelier-basel.ch