Licht auf die Chakras

durch Yoga Meditation & Spa Wochenendseminar am Neuenburgersee



Datum:

01. - 03.Oktober 2021

Zeit:

Fr 18h - So 16h

Ort:

Cudrefin am Neuenburgersee

Leitung: Lidia Melcon

Schweizer Ashtanga Vinyasa Yoga Pionierin dipl. Yogalehrerin & Coach www.yogamoves.ch info@yogamoves.ch

Santosh R. Augstburger dipl. Meditationslehrer

dipl. Coach & Ergotherapeut www.personal-touch.ch

Die sieben Chakras bewusst erleben

Wir Menschen besitzen sieben Hauptenergiezentren. Mit gezielten Yoga-Asanas, Pranayama und Meditation führen wir dich den ganzen Weg vom Wurzel- bis zum Scheitelchakra. Sind die Chakras einmal von Bewusstheit erfüllt, lässt sich die Energie immer spielerischer durch sie lenken.

Kurzüberblick:

Freitag: Willkommensapero, leichtes Yoga & Meditation Samstag: Theorie & Praxis zur Bewusstwerdung der Chakras

Sonntag: Yoga, Meditation zur Integration & Spa

In den Pausen lädt die mediterrane Umgebung in Seenähe zum flanieren ein.

Zum körperlichen Wohl bieten wir leckere biologische Gerichte vor Ort, und den Besuch im privaten Spa.

Kurskosten (inkl. Mahlzeiten VP & Spa) 460.- chf pro WE. Übernachtungsmöglichkeiten gibt es vor Ort und in nächster Nähe in diversen Preisklassen zwischen 60.- bis 250.- pro WE. Nähere Infos bei Anmeldung.

*Dieses Seminar wird angerechnet an die Ausbildung mit Yogalerherabschluss RYS 200 Yogaalliance, welche wir 2022 starten.