

Integrales Yoga

mit Ekachakra



Unser integrales Yoga dient vor allem dazu das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu erlangen.

Die neugewonnene Ausgeglichenheit und Lebensenergie fördert unsere Gesundheit und gilt als eine der besten Methoden zur Stressbewältigung. Auch zur Vorbeugung von Muskel-, Gelenk- und Organerkrankungen, die aus fehlender Bewegung und einseitiger Belastung des Körpers entstehen. Da die Körperübungen ganz gezielt auf die Organe wirken, sie stärken und reinigen, wird der Schutz der Funktionen der inneren Organe gewährleistet. Durch Anspannung und Entspannung erreichen wir innere Ausgeglichenheit und Harmonie, welche uns zu uns Selbst führt und achtsam mit unserer Umwelt werden lässt.

Durch mein jahrelanges Leben als Mönch und Yogi in Indien, welches mir ermöglichte an der Quelle die wahre Bedeutung von Yoga und Meditation zu studieren und zu erfahren, möchte ich dieses Wissen weitergeben.

+++++

Wann: Jeden Montag ab 31.10. 2016

Uhrzeit: 20.00 Uhr (90 min)

Wo: Konzepthaus JAHNSTRASSE 23
Jahnstraße 23
09126 Chemnitz

Kosten: 10 er Karte für 120 Euro (10 Yogakurse á 90 Minuten)
Einzelstunde á 90 Minuten 13 Euro
Einstieg jederzeit möglich

Kontakt & Info

Lars Beer (Ekachakra)
Agricolastrasse 6, Chemnitz 09112,
Tel. 01628339284 - Mail: astral2235@gmail.com oder
ekachakra@web.de