



Chakra Yoga

Eine Yogastunde mit Fokus auf jeweils ein Chakra oder als komplette Reihe.

In dieser Yogastunde verbinde ich mein Wissen über die Chakra Lehre und einfache entsprechende Asanas zu einer harmonischen und wohltuenden Stunde.

In der Ruhe und gleichzeitiger hoher Intensität der Energien kann Heilung und Neuausrichtung entstehen.

Dies Stunde ist für alle offen und es benötigt keine Vorkenntnisse.