

Erfahre in diesem Workshop mehr über das ganzheitliche Wissen des Kundalini-Yoga und spüre deinen Körper mit einem neuem Bewusstsein. Zuerst praktizieren wir darauf abgestimmte Asanas (Körperstellungen) und schliessen mit einer geführten Meditation diese Übungen ab. Wir erleben deren Verbindung zu:

# NADIS UND CHAKRAS

## Eine Immersion

Als Chakras bezeichnen wir die 7 dynamischen Energiezentren des Körpers. Sie werden durch Nadis miteinander verbunden. Ida-Nadi, Pingala-Nadi und Sushumna-Nadi sind die drei feinstofflichen Hauptenergiekanäle durch die Prana (Lebensenergie) fliesst.



**Workshop am 28.09.2019**

**14:00 - 17:00 Uhr**

Unter der Leitung von Katja Wiwie, zertifizierte Yoga Lehrerin u. Ina Berghoff, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin Feldenkrais

Im Bewegungsraum  
Ottikerstrasse 40, 8006 Zürich

Anmeldung unter: [ina.berghoff@bewegungs-raum.ch](mailto:ina.berghoff@bewegungs-raum.ch)

Mobil 078 806 12 42

Kosten: 95.- CHF