

Yin Yoga Chakra

- entspannt und achtsam in die Herbstzeit



Der Kneippverein Wackersdorf bietet erstmals einen neuen Kurs **Yin Yoga Chakra** an.

Begleitet von Koshi-Klängen und anderen Therapie-Elementen zeigt **Kursleiterin Claudia Grassl**, wie man die eigenen Chakren wieder ins Gleichgewicht bringen kann.

Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte zu stärken und zu lernen, wie Yin Yoga im Alltag helfen kann, mehr Entspannung und Selbstliebe zu verspüren. Je freier die Energie dabei fließen kann, umso leichter ist es, die Lebensbereiche liebevoll in Einklang zu bringen und sich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wie ein Schmetterling zu entfalten.

Der Kurs findet 10 x wöchentlich

ab Donnerstag, den 19.09. von 17:00 – 18:15 Uhr

im Mehrgenerationenhaus Wackersdorf (Gymnastikraum) statt.

Die Gebühr für Mitglieder beträgt 65 €, für Nichtmitglieder 85 €.

Anmeldung u. weitere Infos bei Viktoria Pronath, Tel: 09431 / 61 812