

Durch Yoga, Farbe und Form die Herzenergie spüren



In diesem Workshop möchten wir Euch durch unterschiedliche Methoden die Chakrenarbeit erfahrbar machen.



Yogaschule Verden & Atelier di Keck

www.yoga-schule-verden.net
www.belindadikeck.com

Ort: Atelier di Keck , 27283 Verden, Obere Strasse 5a

Termin: 26. 02. 2011

Dauer: 10.00 - 16.00, Tee und Imbiss mitbringen

Teilnehmer/innen: max. 10 Personen

Kosten: 75,- €, inkl. Farbe und Papier (bitte Decke und Malkittel mitbringen)

Anmeldeschluß: 14. 02. 2011, Die Anmeldung gilt als verbindlich bei Bezahlung. Bei Rücktritt ab dem 16. 02 belaufen sich die Ausfallkosten auf 80% der Workshopgebühr.

Körperarbeit, Meditation und Kreativität verbinden sich in diesem Workshop zu einer ganzheitlichen Erfahrung

In der fernöstlichen Kultur sind die Chakren die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Durch Asanas (Körperhaltungen), dem Intonieren von Vokalen, Atemübungen, Farbimagination nähern wir uns den Energiezentren (Chakren) und spüren sie nacheinander von der Basis bis zum Scheitel. Beim Herzchakra lassen wir uns besonders viel Zeit uns zu öffnen, um unsere Liebe wahrzunehmen.

Die Wirkung des Chakrayoga wird unterstützt und auf eine kreative Weise erfahrbar gemacht durch die Umsetzung in Farbe und Form.

Farben heilen. In der heutigen Zeit wird auf vielen Gebieten die Heilkraft der Farben eingesetzt. In diesem Workshop haben wir die Möglichkeit, die in den Asanas und der Meditation gemachten Erfahrungen direkt in Farbe und Form umzusetzen. Die während des Yoga entstandenen Gefühle und Inbilder bringen wir mit Acrylfarben, Ölkreide oder Buntstifte zu Papier und anschließend tauchen wir durch Mandalamalen in die Tiefe der Symbolik ein. So kann am Ende des Workshops jede/r Teilnehmer/in ihr/sein persönliches Energie- oder Herzbild, welches im Alltag zum Schlüssel zur Mitte werden kann, mit nach Hause nehmen.

*Weitere Info unter: Jacqueline Kühn, Yogaschule Verden, Tel.: 04231 - 73920
oder Belinda di Keck, Kunstatelier di Keck, Handy: 0171 - 9096281*

www.vistaprint.de