

present  
YOGA

# Eine Reise durch die Chakren

MANTRA & YOGA ASANA  
MIT BETTINA JELINEK & JUDITH WAGNER

DO. 02. JUNI . 18.30 - 20.30 UHR

CHAKREN sind feinstoffliche Energie- und Bewusstseinszentren. Diese befinden sich entlang der Wirbelsäule und stellen Verbindungsstellen zwischen dem Feinstofflichen (Prana/ Lebenskraft) und dem Grobstofflichen (unser physischer Körper) dar.

Jedes Chakra wird durch Asanas (Körperhaltungen), Klang, Farbe und Meditation erfahrbar gemacht und auf feinstofflicher Ebene gereinigt und aktiviert.

Ein MANTRA berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt und gibt Kraft. Es befreit von negativen Gedanken, erweitert das Bewusstsein und aktiviert die Chakren.

Das Denken, Sprechen oder Singen eines Mantras für einen längeren Zeitraum verleiht ein nahezu schwebendes, meditatives Gefühl und auf diese Weise manifestiert sich der Glaubenssatz oder Wunsch in das Unterbewusstsein.

Mantren wirken in erster Linie nicht auf der „Denk-Ebene“ in uns. Es geht viel mehr um die energetische Wirkungen der Wortfolgen und die Hingabe, die während der Mantrapraxis aufgewendet wird.

Durch das fortlaufende Wiederholen im gleichen Rhythmus entstehen Klangschwingungen, die auf das gesamte Energiefeld im Raum wirken. Die entstehenden Vibrationen durchdringen den gesamten Körper bis hin zur feinfühligsten Seele und werden dort zu Lebensenergie. Sie spenden Kraft, beruhigen den Geist und bringen in einen meditativen Zustand.



*Bettina Jelinek in ihrem Element*

- » Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Bitte melde dich verbindlich im Studio, oder via Mail / Tel. an.
- » Teilnahmegebühr: 29 €  
Norisbank . IBAN: DE19 100 77777 016 48 59 100 . BIC/SWIFT: NORSD51XXX
- » Bitte bring möglichst eigenes Equipment (Matte, Decke, evtl. Polster etc.) mit.
- » Gerne kannst du mich bei Fragen kontaktieren.