

Yoga-Reise * Q Resort Kitzbühel vom 20.-23. Juni 2019

Die Chakrenlehre

– mehr Lebensenergie durch die Öffnung der Haupt-Energiezentren

Entspannen, aufladen und genießen. Bei Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und vielem mehr.

An diesem Wochenende stehen unsere feinstofflichen Energiezentren, die Chakren, im Vordergrund. Das Wort »Chakra« bedeutet im Sanskrit wörtlich »Rad«. Wir lernen unsere sieben Haupt-Chakren kennen, die für den Fluss der Lebensenergie eine wichtige Rolle spielen. In unseren Chakren sind alle Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und Erfahrungen abgespeichert.

Sind die Chakren in Balance, haben wir die volle Lebensenergie.

Mit Hilfe von Meditation, Yoga- und Atemübungen — passend zum jeweiligen Chakra — lernst Du mögliche Blockaden zu lösen. Dabei werden die Chakren und damit auch dein Energiefluss harmonisiert. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Die Lebenskraft gestärkt.

Das Seminarprogramm ist für Einsteiger und Geübte geeignet. Wir üben mit Freude und Achtsamkeit. Yoga- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gibt einen theoretischen und praktischen Teil.

Das Programm

- 6 x Hatha-Yoga Einheiten à 90 Minuten
(Asanas, Meditation, Pranayama und mehr) in der Tradition von
T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar
- 1 x Geh-Meditation mit Achtsamkeitsübung

Bei schönem Wetter üben wir draussen auf der Veranda.

Das Seminar-Programm ist sowohl für Einsteiger als auch Geübte geeignet.

Die Freude an der Bewegung und das Spüren stehen im Vordergrund.

Im Package inbegriffen

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension
- Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 4-Gänge Genussmenü mit Fisch oder Fleisch, einem vollwertig veganem Menü oder dem Detox Menü inklusive Salatbuffet mit verschiedenen biologischen Ölen und Salzen, dazu knuspriges Vollkornbrot
- Nutzung Wellness-Bereich, Naturbadeteich, moderner Fitnessraum & mehr
Sichere Dir bereits jetzt deinen Platz!

Buchung unter:

q-resort@loock-hotels.com oder Tel.: +43-5356-62136

- **Im Doppelzimmer: ab 499,- € pro Person und 3 Übernachtungen**
- **Im Einzelzimmer: ab 599,- € pro Person und 3 Übernachtungen**

Buchbar auf Anfrage und nach Verfügbarkeit. Der Preis variiert je nach gewählter Zimmerkategorie.

ÜBER FRAU SHANTI

Nadja Schäfholz-Wetter aka »Frau Shanti« ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin und Entspannungstrainerin aus München. Sie unterrichtet Hatha-Yoga im Einzelunterricht und in kleinen Gruppen. Dabei geht sie achtsam und einfühlsam auf ihre Schüler ein. Ihr Anliegen besteht darin, ihre Schüler in deren eigene Kraft zu bringen. Als Buch-Autorin hat sie bei den Titeln »Achtsamkeit- Bewusste Momente genießen« und »Sanfte Schlaf-gut-Rituale« mitgewirkt.

FRAU SHANTI ** Nadja Schäfholz-Wetter ** Gollierstrasse 18 ** 80339 München
** info@frau-shanti.de ** Tel: 0170.9666416