

KOSTENLOS FÜR UNSERE
GÄSTE!
Neu!



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Chakra-Yoga – Soul Flow

Auszeit für mehr Energie und Vitalität

25.08. – 31.08.2024 • 08.12. – 13.12.2024

05.01. – 10.01.2025

MIT KATJA SESSLER

Yoga- und Meditationslehrerin,
Aromaberaterin, Reiki Grad II

Chakra-Yoga beinhaltet die Aspekte **Erdung, Kreativität, Willenskraft, Mitgefühl, Ausdruck, Vision, Verbundenheit**. Chakra-Yoga arbeitet mit klassischen Yogastellungen und einer gezielten Atemlenkung an die Orte unseres Körpers, an denen sich unsere Chakras befinden. Denn wenn wir unsere **Chakra-Energie** ausgleichen, ist es, als ob ein Orchester harmonisch zusammenspielt: Wir können uns dem Fluss der Musik hingeben. Wir fühlen uns einfach gut und im Einklang mit uns selbst.



Seit vielen Jahren beschreitet **Katja Sessler** den Weg des Yoga. Durch **gezielte Körperarbeit** kommt der Geist zur Ruhe, der Körper wird gestärkt und die Seele entspannt, um den Stürmen des Lebens standzuhalten. Katja Sessler unterstützt und begleitet Menschen bei ihrem Prozess, sich selbst besser wahrzunehmen und immer mehr zu ihrer **inneren Kraft** zu kommen.

SONNTAG

17.30 Uhr Einführung, 45 min

Was genau sind eigentlich die **Chakras** und wie kannst du sie mit Yoga beeinflussen? Erste sanfte Dehnübungen.

MONTAG

Wurzelchakra

Yogaeinheit 9.30 und 17.00 Uhr

In dieser Yogaeinheit schenkst du deinen **Füßen** und **Beinen** Aufmerksamkeit und baust dadurch dein Fundament auf.



DIENSTAG

Sakralchakra

Yogaeinheit 9.30 und 17.00 Uhr

In dieser Yogaklasse aktivierst du das zweite Chakra durch stehende Haltungen und erfährst Weite im **Kreuzbein** sowie ein freies Gefühl im **Becken**.

MITTWOCH

Manipura Chakra

Yogaeinheit 9.30 und 17.00 Uhr

In dieser Yogaklasse aktivierst du dein drittes Chakra rund um den Nabelbereich mit **kraftvollen Bauchübungen** und **Pranayama (Atemübungen)**, um die Power im ganzen Körper zu verteilen.

DONNERSTAG

Anahata Chakra

Yogaeinheit 9.30 und 17.00 Uhr

Eine Yogasequenz für das vierte Chakra. Im **Brustraum** schaffst du Weite, um den **Herzensqualitäten** mehr Raum zu geben.

FREITAG

Vishuddha Chakra und Ajna Chakra

Yogaeinheit 9.30 und 17.00 Uhr

Eine Yogasequenz für das fünfte Chakra. Das Halschakra steht für klare Kommunikation und ist häufig blockiert durch HWS-Beschwerden oder ein Halskratzen. Wir aktivieren und dehnen den **Schulter- und Nackenbereich** und genießen zum Ende eine kleine geführte Chakra-Meditation.

