



# CHAKRA-YOGA UND GEFÜHRTE MEDITATION

## Was ist die Chakra-Lehre?

Die Chakra-Lehre entstammt der Indischen Yogalehre - eine Philosophie- und Meditations- Lehre, welche über 5.000 Jahre alt ist. Die Chakras sind die feinstofflichen Energie- und Bewusstseinszentren des menschlichen Körpers. Durch die Chakra-Lehre können wir bewusst und sanft unsere körperliche, mentale und geistige Gesundheit positiv fördern.

## Was ist Chakra-Yoga?

Basierend auf der Chakra-Lehre ist dieses Yoga eine sanfte, fließende und harmonische Methode, um die Chakras - die Energiezentren des Körpers - zu aktivieren. Ohne Gewalt oder Anstrengung werden die verborgenen Energien im Körper positiv gefördert und bewusst gelenkt.

## Was ist geführte Meditation?

Meditation gehört zum Yoga. In der Chakra-Meditation lernen wir unser inneres Auge auf die Chakras zu fokussieren, dessen Energien zu wecken und leiten. Die Meditation lehrt uns im alltäglichen Leben den Stress-Faktor zu reduzieren - Harmonie, Konzentration und Balance werden verbessert.

## In diesem Kurs werden Sie:

- ❖ Die Grundsätze der Chakra-Lehre kennen lernen
- ❖ Die einzelne Chakras und ihre Bedeutungen näher kennen lernen
- ❖ Chakra-Yoga Übungen richtig lernen und ausführen
- ❖ Gezielte und integrierte Chakra-Meditationen üben
- ❖ Die ergänzenden Aspekte in der Chakra Lehre, wie Aromatherapie und Farblehre lernen und einsetzen
- ❖ Chakra Übungen für zu Hause lernen
- ❖ Die ganzheitliche und gesundheitsfördernden Aspekte der Chakra-Lehre lernen und erfahren

## Kursdaten und Preise:

Abendkurs: jeden Dienstag 18:45 - 20:00 Uhr  
ab 6. Januar 2009 bis 10. März 2009  
Preis: CHF 225.--

Morgenkurs: jeden Donnerstag 9:30 - 10:45 Uhr  
ab 8. Januar 2009 bis 12. März 2009  
Preis: CHF 225.--

Die Kurse finden während der Sportferien,  
9. Feb. - 20. Feb. 2009, **nicht** statt!

## Wer darf Chakra-Yoga ausüben?

Chakra-Yoga ist sehr sanft - und für jedes Alter und Fitnesszustand gedacht. Allerdings, sollten Sie nie ihre eigene physischen und mentalen Grenzen überschreiten - langsam und sanft ist das Ziel. Chakra-Yoga sollte nicht geübt werden, wenn Sie vor kurzem eine Operation gehabt haben, eine entzündliche Krankheit, Fieber oder Infektion haben oder an einer schweren Krankheit leiden. Vorsicht ist geboten bei Bandscheiben- oder Ischiasleiden, schweren Gelenk-, Krampfadern- oder Venenproblemen. Bei Fragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Die Kursteilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.

## Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Ursula Neuenschwander  
Tel: 044 744 90 37 oder  
[www.naturalbody.ch](http://www.naturalbody.ch)

**Gesundheitspraxis Naturalbody**  
Gesundheitszentrum Wiesenthalpark  
Wiesenthalstrasse 8  
8962 Bergdietikon