FREITAG, 27. NOVEMBER 2026 - 18.30 bis 20.00 UHR

Eine Reise durch deine innere Energielandschaft
In dieser Session schenken wir uns Zeit, nach innen zu lauschen und den feinen Bewegungen unserer Energiezentren zu begegnen. Mit achtsamen Atem-, Klang- und Wahrnehmungsübungen reisen wir durch die sieben Chakren. Von der Kraft der Wurzeln bis zur Weite des Kronenchakras. Schritt für Schritt öffnen wir Räume für Stabilität, Lebendigkeit, Herzenswärme, Ausdruck, Klarheit und Verbundenheit.

Im zweiten Teil darfst du dich ganz dem Liegen und Empfangen hingeben. Eine geführte Chakra-Meditation begleitet dich in einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Stille. Getragen von Klang, Mantras und der Weisheit deines eigenen Wesens darf alles für einen Moment ruhen. Deine Chakren werden geklärt und neu ausgerichtet.

Wichtig zu wissen: Der Schwerpunkt liegt auf dem unmittelbaren Erleben der Chakren. Wir praktizieren Asanas, Atemübungen, Mudras, Mantras und Meditationen (weniger Verstehen, vielmehr Wahrnehmen).

Kurskosten: CHF 33
Kursleitung: Patricia Pineiro www.ie-yoga.com
Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch
Anmeldung info@bodymind-center.ch