



**SABINE ENGELHART**  
**Gesund leben und arbeiten**

Tel: 069/ 27 29 39 84  
Mobil: 0178/ 50 93 973  
Mail: [info@gesundleben-gesundarbeiten.de](mailto:info@gesundleben-gesundarbeiten.de)

## **WORKSHOP CHAKREN MEDITATION**

von 9.00 bis 17.00 Uhr

Hegarstr. 40, 60529 Frankfurt

Bei diesem Workshop stehen die Chakren im Mittelpunkt. Chakra bedeutet „Energierad“. Im Körper gibt es sieben Hauptchakren, die auf verschiedene körperliche und seelische Bereiche des Menschen wirken können.

Chakra Meditation vereint Atem-, Entspannungs-, Meditations- und sanfte Körperübungen. Für jedes der sieben Hauptchakren gibt es spezielle Meditationen und Übungen.

Die Haupt- und Nebenchakren werden mit geführten Meditationen, Farbvisualisierungen, Vokaltönen und Mantren singen harmonisiert. Leichte Bewegungsübungen ergänzen und unterstützen den Energiefluss der Chakren.

Die maximale Teilnehmerzahl von 5 Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung und eine angenehme Kleingruppenatmosphäre.

Kopfkissen, Matten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

