

Yoga Netzwerk Süd e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung  
und Verbreitung von Yoga  
als Philosophie, Wissenschaft  
und Gesundheitsvorsorge

c/o Dagmar Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt



Yogaseminar am 13.4.19 in Vogt von 8:00 – 18:00

## Yoga der Lebensenergie CHAKRA SHUDDHI Energetisches Stimulieren und Harmonisieren

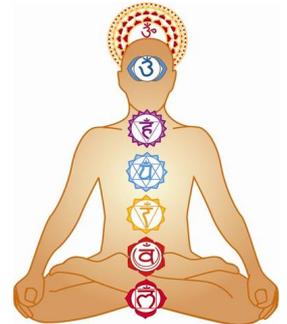
Dieses Yogaseminar ist eine gute Vorbereitung auf das kommende frohe Osterfest. Mit verschiedenen Techniken stimulieren und harmonisieren wir unser feinstoffliches Energiesystem, insbesondere die Chakras, unsere Hauptenergiezentren entlang der Wirbelsäule.

Ein angeregter, ausgeglichener Fluss der Vitalenergie öffnet uns für den positiven Wandel von Persönlichkeitszügen und Lebensbereichen, die zuvor fest gefahren waren, und aktiviert Selbstliebe, Schöpfungskräfte und Heilungsimpulse.

Ein harmonisches Zusammenwirken der Chakras bewirkt körperliches, psychisches und geistiges Wohlbefinden und lässt die schwingende Energie von Sein, Wahrheit und Glückseligkeit in uns aufblühen.

Mittel hierzu sind

- Ausgewählte Asanas und Pranayamas zum Stimulieren und Ausgleichen,
- Yoga Nidra zur tiefen Entspannung,
- Mantras, Klangschalen und Visualisierung zur Stimulierung der Chakras,
- gezielte Reinigungs- und Harmonisierungsübungen für das Chakrasystem.



**Leitung:** Dagmar Auerbach

Sie unterrichtet seit 1992 Yoga nach der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga, ist energetische Heilerin für die Aufrichtung und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin.

**Wo:** Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31, 88267 Vogt

**Wann:** 13.4.19 von 8:00 – 18:00

Zum Mittagessen gibt es eine leichte vegane Mahlzeit.

**Gebühr:** Mitglieder 48€, Nichtmitglieder 58€

**Mitbringen:** sportliche Kleidung, eigene Trinkflasche, Obst und Knabberzeug

**Anmeldung** an [yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com) senden, **Fragen:** 07529-2442

-----  
HIERMIT melde ich mich zum Yogaseminar am 13.4.19 an:

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Anschrift

\_\_\_\_\_  
Handy

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.

Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 650 501 1000 86 124 010

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Mitglied des International  
Yoga Fellowship Movement  
[www.yoganetzwerk.de](http://www.yoganetzwerk.de)



Yoga Netzwerk Süd e.V. • StNr. 77052/05388  
[yoganetzwerk@me.com](mailto:yoganetzwerk@me.com) • T: 07529 / 2442 • KSK Weingarten  
BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE 94 650 501 10 86 124 010