



**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 18.5.19 in Vogt von 8:00 – 18:00

## Energetisches Stimulieren und Harmonisieren

### CHAKRA SHUDDHI YOGA der Energie

Die Chakren sind wichtige Schaltstellen für die Lebensenergie in unserem Körper. Sie beeinflussen unser emotionales, geistiges und körperliches Befinden. Je besser die Funktionstüchtigkeit dieser Hauptenergiezentren entlang der Wirbelsäule ist, um so mehr können wir einerseits kreativ und liebevoll sein und andererseits in unserer Mitte ruhen und die Verbindung zu den kosmischen Schöpfungskräften wahrnehmen. In diesem Yogaseminar stimulieren und harmonisieren wir unser feinstoffliches Energiesystem und reinigen und balancieren die Chakren mittels verschiedener Techniken aus.

- Ausgewählte Asanas und Pranayamas
- Yoga Nidra zur tiefen Entspannung
- Mantras, Klangschalen und Visualisierung
- gezielte Reinigungs- und Harmonisierungsübungen für das Chakrasystem
- energetische Aufrichtung



Ein angeregter, ausgeglichener Fluss der Vitalenergie öffnet uns für den positiven Wandel und aktiviert Selbstliebe, Schöpfungskräfte und Heilungsimpulse.

**Leitung:** Dagmar Auerbach

Yoga und Ayurveda Lehrerin in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga seit 1992, Energetische Aufrichtung, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Grundberuf: Grundschullehrerin mit Weiterbildung zur Dipl. Montessori-Therapeutin, langjährige Dozentin an der PH Weingarten und Ausbilderin im Bereich Montessori-Therapie und Yoga.

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

**Wann:** 18.5.19 von 8:00 – 18:00 Zum Mittagessen gibt es eine leichte vegane Mahlzeit.

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

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

**Anmeldung** bis **spätestens 3.5.** 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 1000 86 124 010