

# Yoga-Tag für Dich

„Eine Reise durch die Chakren“

Geniesse einen Sonntag im Dezember mit dynamischen und meditativen Yogaflows. Im Yoga geht es darum die Energiezentren im Körper zu harmonisieren. Lerne kennen was es mit den Chakren auf sich hat, für jedes Energiezentrum gibt es einen Yogaflow mit bestimmten Asanas (Körperübungen). Geeignet für alle mit etwas Yogavorkenntnissen. Es erwartet dich eine intensive Yogapraxis, etwas Theorie & Yogaphilosophie, ein Mittagessen (Gemüsecurry o.ä.) & wenn du möchtest im Anschluss ein geselliger Ausklang bei gemeinsamem Abendessen (nicht. inkl.).

**Wann?** Sonntag, den 09.12.12, 10.00-18.00 Uhr  
**Wo?** Café Castaneda, Vöhl-Harbshausen/Edersee  
**Kosten?** EUR 80,- inkl. Mittagessen

Begrenzte Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmer!  
Bitte Yogamatte (kann auch geliehen werden), bequeme Sportkleidung, eine Decke, ggf. ein Handtuch (Waschmöglichkeiten vorhanden) & Wechselkleidung mitbringen

**Anmeldung** Yoga im Burgwald,  
**& Fragen:** Caroline Jahnke, Yogalehrerin (BdfY)  
Tel. 0160-6136975

[www.yoga-im-burgwald.de](http://www.yoga-im-burgwald.de)  
[info@yoga-im-burgwald.de](mailto:info@yoga-im-burgwald.de)



Berufsverband der freien Yogalehrer  
und Yogatherapeuten e.V.