



YOGASTUDIUM
ZÜRICH SCHWEIZ

Keine Theorie ohne Praxis – ज्ञानं भारः क्रियां विना – jnanam bharah kriyam vina

Modul CHAKRA

Cakra (चक्र), Energiezentrum, Rad, Diskus

Chakra ist wohl das Thema, das im Yoga am meisten esoterische Phantasien hervorruft. Widersprüchliche Vorstellungen und verschiedene Lehren führen oft zu Verwirrung und Zweifel.

Wie wäre es, wenn du deine eigene Erfahrung mit deinen Chakren machst?

Wie immer setzen wir die Praxis an erste Stelle und ermutigen dich, dich auf deine innere Wahrnehmung zu verlassen.

Die Reise geht tief und Neugier, Offenheit und Präsenz sind unsere Reiseführer.

Wer Texte und tantrische Lehren als Inspiration sieht, jedoch das eigene Erleben als wichtigsten Forschungsfaktor anerkennt, ist hier genau richtig.



Hauptinhalte

- Einführung in die Welt der Chakren
- Übersicht über Prana, Kundalini & Nadis
- Vorstellung unterschiedlicher Chakra-Systeme
- Kritische Auseinandersetzung mit den verschiedenen Ansichten über die Chakren
- Systematische Reinigung und Energetisierung der Hauptchakren
- Erforschung der Chakren durch Asana, Pranayama, Mantra und Meditation
- Festigung der eigenen Intuition und Wahrnehmung bezüglich der Energiezentren
- Psychologie der Chakren
- Literatur zur Vertiefung des Themas
- Individuelle Praxis mit Tagebuch
- Selbstorganisierte, gemeinsame wöchentliche Praxis im Yogastudio Anker
- Abschlussarbeit im Umfang von 3 bis 5 Seiten
- Start- und Schluss-Coaching, *im Preis inbegriffen*
- Weiterbildungsnachweis für Yogalehrende

Eckdaten

- **Teilnehmende:** Yoga-Praktizierende mit Erfahrung; Absolventinnen und Absolventen einer Yogalehrer-Ausbildung; Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen
- **Gruppengrösse:** min. 8 bis max. 16 Personen
- **Modulleitende:** Katharina Kirchner, Johannes Glarner
- **Experten:** Maitra (maitra.net), Manu Akshobhia (yoga-spanda.com)
- **Monatliche Treffen** im Yogastudio Anker, Zürich:
 - Sonntag, 12.2.2017, 9-13 Uhr
 - Freitag, 24.3.2017, 17-21 Uhr (Maitra)
 - Freitag, 21.4.2017, 17-21 Uhr
 - Samstag, 27.5.2017, 14-18 Uhr (Manu Akshobhia)
 - Freitag, 23.6.2017, 17-21 Uhr
 - Sonntag, 9.7.2017, 10-14 Uhr
- Kosten: 700 CHF für das ganze Modul
- Ort: Yogastudio Anker, Dienerstr. 12, 8004 Zürich
- Anmeldung und Kontakt: johannes@yogastudium.ch, katharina@yogastudium.ch