



Yoga Workshop im Idyll Hotel Gais EZ - Eine Reise durch die Chakren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In Yoga, Ayurveda, Meditation, TCM und Reiki haben die Chakren seit jeher einen festen Platz. Chakren sind feinstoffliche, nicht sichtbare Energiezentren in unserem Körper entlang der Wirbelsäule. Im zauberhaften Ambiente des Idyll Hotels und der wunderschönen Umgebung von Gais tauchen Sie ein in die Thematik der 7 Haupt-Chakren. Yoga Sequenzen, Atemführungen, Meditationen und weitere harmonisierende und unterstützende Inhalte begleiten Sie dabei.

Inhalt

- Einführung in die 7 Haupt-Chakren
- Yoga Sequenzen
- Entspannung und Meditation

Voraussetzung

Keine besonderen Kenntnisse nötig.

Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Yoga und der Chakra-Lehre

Lernziele

- Sie lernen die 7 Chakren und ihre körperlichen, mentalen und emotionalen Zuordnungen kennen.
- Sie erfahren, wie Sie die Chakren durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen vitalisieren und harmonisieren können.
- Sie lernen zusätzliche Massnahmen zur Unterstützung der Chakren im Alltag kennen.

Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Idyll Hotel in Gais AR (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 2x Frühstücksbuffet, 2x Mittagmenü, 2x Abendessen
- Raumnutzung inkl. Matten, Decken, Sitzkissen
- Materialkosten
- Gruppengrösse: Max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 7 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel Idyll (www.idyll-gais.ch, info@idyll-gais.ch, Tel. 071 793 11 45).
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros. Bis 7 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. allen definierten Leistungen und Hotelübernachtungen) mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF.30.-- storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu entrichten. Programm Freitag:

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga Workshop im Idyll Hotel Gais EZ - Eine Reise durch die Chakren



Garantierte Durchführung

- Ab 15:00 Uhr Anreise, Zimmerbezug
- 17:00 Uhr Einführung in die Theorie der Chakras
- 18:30 Uhr Abendessen Programm Samstag:
- 08:00 Uhr Wurzel-Chakra: Zuordnung und Yoga Sequenz
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15 Uhr Sakral-Chakra: Zuordnungen und Yoga Sequenz
- 11:15 Uhr Solarplexus-Chakra: Zuordnungen und Yoga Sequenz
- 12:30 Uhr Mittagessen
- Nachmittag Zur freien Verfügung
- 18:30 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Chakra Entspannungspraxis/Meditation Programm Sonntag:
- 08:00 Uhr Herz-Chakra: Zuordnungen und Yoga Sequenz
- 09:15 Uhr Frühstück
- 10:15 Uhr Hals-Chakra: Zuordnung und Yoga Sequenz
- 11:15 Uhr Stirn-Chakra und Kronen-Chakra: Zuordnung und Entspannungspraxis
- 12:15 Uhr Mittagessen
- Nachmittag Zur freien Verfügung und individuelle Abreise

Datum	18.11.2022 - 20.11.2022 / E_1574744		
Zeit	Zeit unregelmässig		
Wochentage	Fr;Sa;So		
Dauer	3 Kurstag(e). Total	8.00	Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF	593.00	
Durchführungsort	Hotel Idyll in Gais		

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.11.2022	18:00 - 19:00
	2 Sa	19.11.2022	08:00 - 20:30
	3 So	20.11.2022	08:00 - 12:00