



Quelle: posterlounge.de

Vishudda

oder auch

Halschakra

Der Begriff Vishudda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „reinigen“. Das Vishudda Chakra ist auch als Halschakra bekannt. Es verbindet unserer Innenwelt mit der Aussenwelt, im Bezug auf Kommunikation und Handlung.

Ist es frei können wir uns gut mitteilen, meinen ja, wenn wir ja sagen und nein, wenn wir nein sagen. Wie oft ist dies jedoch nicht so? Vielleicht “schlucken“ Sie das, was Sie wirklich sagen möchten, einfach nur runter. Es kann sogar so weit gehen, dass Sie sich vor einem wichtigen Gespräch „drücken“, aus Angst das „Falsche“ zu sagen.

Nicht nur die Kommunikation kann im Halschakra gestört sein, auch die Handlung kann blockiert sein. Kennen Sie das? Sie haben eine Menge Arbeit zu erledigen, kommen aber nicht in Schwung, das Anfangen zieht sich endlos hin und es wird immer mehr ...

Hier ein paar körperliche Bereiche, die dem Halschakra zugeordnet werden: Ohren, Halswirbelsäule, Nacken, Schultern, Hände, Schilddrüse, Zahnfleisch, Mandeln, Zunge

Durch die Übungen, die Bewusstseinsarbeit und die Chakren Körperkerzen bringen Sie Ihr Halschakra wieder in Fluss. Das Feuer in Ihrem Hals kann wieder sein volles Potenzial entwickeln, Ihre Handlungen und Ihre Begeisterung für das Abenteuer Leben werden gestärkt und Ihre Energie gesteigert. Sie können sich wieder frei mitteilen und handeln.

Termine für den Yoga-Chakren-Coach: Vishudda (Halschakra):

17.11. - 18.11.2018

samstags: 10:00 - 18:00 Uhr

sonntags: 10:00 - 16:00 Uhr

in Weinheim / Birkenau (je nach Teilnehmerzahl)

Leitung: Annette Boner

verbindliche Anmeldung: info@anbo-yoga.de

Teilnahmegebühr: 188,00 € zzgl. MwSt. incl. Teilnahmeurkunde