



CHAKRA WORKSHOP

Zondag 20 september 2009 van 9.00-16.00 uur
Kasteel Tongelaar in Mill, Noord-Brabant

Voor een goede gezondheid is het belangrijk je energie in goede banen te leiden. Dat kan door je chakra's te laten stromen. De zeven chakra's zijn energiecentra in het lichaam en een graadmeter voor het functioneren van body, mind & soul. "Chakra" betekent wiel in het Sanskriet.

Vergelijk de chakra's met een routekaart. Als je op reis gaat naar een onbekende bestemming heb je een kaart nodig om je doel te bereiken. De chakra's zijn jouw richtingaanwijzer en maken je duidelijk wat jij nodig hebt om optimaal te functioneren.

Ieder wiel van energie reageert op je gedachten. Als je angst hebt, boos bent of ongeduldig, stopt je energie te stromen. Als deze negatieve gedachten voortduren, kun je ziek worden. Elke chakra reflecteert een bepaalde eigenschap.

Je leert de energievelden herkennen, deze in balans te brengen en af te stemmen op je verlangens. Dit geeft energie. Naast yoga, adem oefeningen en meditatie is er ruimte voor zelfonderzoek. Voor iedere chakra zijn er innerlijke vragen. Bijdrage voor deze dag vol licht is € 115,- inclusief lunch, gebruik van yogamat en meditatiekussen. Je ontvangt lesmateriaal en een cd om thuis mee aan de slag te gaan.

Meedoen? Kijk op www.innerrelations.nl, of bel met één van de docenten, T 0413 256633
Yolanda Beckers, The Innerlight Center, Florida, USA, www.theinnerlightcenter.com
Anneke Fontein, Inner Relations, Nieuwe Markt 3C, Uden



WWW.INNERRELATIONS.NL