

Herzliche Einladung

# Yoga und Stille

## Körper-, Atem- und Energieübungen mit Fokus auf die sieben Chakren

mit Eric Czotscher

**Fortlaufender Sieben-Wochen-Kurs**

**Montags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr**

In diesem Kurs üben wir Körperhaltungen (Asanas) aus dem Yoga und verbinden sie mit Atem- und Energieübungen. Ein Schwerpunkt liegt auf den Chakren, ihren energetischen Wirkungen und ihrer Verbindung zu den fünf Elementen. Die Chakren dienen uns als Konzentrationspunkte, um die STILLE zu erfahren.

Wir konzentrieren uns bei jedem Termin auf eins der sieben Chakras, das wir mit besonderen Yogaübungen aktivieren. Dabei integrieren wir die Übungen in das gesamte Energiesystem unseres Körpers. Gesundheitliche Aspekte spielen in diesem Kurs eine wichtige Rolle.

Die Übungen sind eine gute Vorbereitung für das stille Sitzen in der Meditation. Der Kurs ist für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene geeignet.

Der 7-Wochen-Kurs kostet komplett 84 Euro (bei Einzelbuchung 14 Euro pro Termin).  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Der Kurs findet im  
„Raum für spirituelle Wege“ statt**

Adresse: Gemeindehaus Zum Guten Hirten  
Eingang Goßlerstr. 30, 2. Etage  
12161 Berlin-Friedenau  
U 9 Friedrich-Wilhelm-Platz

### **Anmeldung**

bei Eric Czotscher  
Tel.: 0178 / 181 78 11  
E-Mail: [eric.czotscher@gmail.com](mailto:eric.czotscher@gmail.com)

