

REISETIPP SÜDTIROL: CHAKREN-REISE IN DEN BERGEN

Veröffentlicht am 18.08.2015



Chakra oder Chakren - schon oft haben wir den Begriff gehört, doch was bedeutet er eigentlich? Als Chakren bezeichnet man im tantrischen-Hinduismus sowie in der neuzeitlichen Esoterik die Energierentren bzw. Energiekanäle unseres Körpers. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurde das Chakren-Prinzip aufgegriffen. Der Mensch besitzt sieben Hauptchakren. Diese befindet sich entlang unserer Wirbelsäule. Für alle sieben Hauptchakren gibt es unterschiedliche Symbole,

Elemente und Mantren. Besonders bekannt im Yoga ist dabei das Herzchakra.

Unsere Kursleiterin **Julietta Haun** macht zwar kein Yoga, nimmt sie aber mit auf eine Reise in das **Naturhotel Moosmair** in Südtirol und auf eine Reise durch Ihren Körper, bei dem Sie einen intensiveren Zugang zu sich selbst bekommen.

Dabei bringen Sie Ihr Chakrensystem in Schwung, reinigen es und lernen, zu entspannen. Das eigene Potential erkennen und ausschöpfen wird durch die Chakren leichter. Julietta Haun bringt Ihnen Übungsmethoden zur Entspannung bei. Ihr Unterrichtsstil ist einfühlsam und sanft. In den südtiroler Bergen werden Sie gemeinsam mit Julietta und anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in kleiner Gruppe meditieren, chanten sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen machen, die Ihnen helfen, die Chakren zu öffnen und sich Ihres Seins bewusster zu werden.

