



Einführung in die Welt der Mudras

AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg & Heidelberg AKTIV

In diesem Kurs werden wir die Welt der **Mudras** erkunden. Mudras sind Handgesten, die oft im **Yoga** und in der **Meditation** eingesetzt werden, um Lebensenergie (Prana) zu aktivieren, zu erhöhen und den Geist zu beruhigen.



Hier sind einige Themen, die wir im Kurs behandeln werden:

Grundlagen der Mudras: Wir werden die verschiedenen Mudras kennenlernen, ihre Bedeutungen und wie sie praktiziert werden.

Chakren und Mudras: Erfahre, wie Mudras mit den Energiezentren (Chakren) im Körper in Verbindung stehen und wie sie unsere körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen können.

Heilende Mudras: Entdecke Mudras, die speziell zur Förderung der Heilung und Entspannung dienen. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.

Datum: Dienstag, **14.05.2024**

Uhrzeit: 17 – 18 Uhr

Leitung: Julia Knittel, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Ort: AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3

Eigenanteil: 5,00 €

Anmeldung bitte über:

AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig

Tel.: 05 31 / 86 67 00 53 oder E-Mail: nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de



Familie & Soziale Dienste

**Nachbarschaftsladen
Heidelberg**

