

Chakren, Giersch und Co.

Im Yoga die Energie ausgewählter
Wildpflanzen erspüren



**Vier Wildpflanzen-Yoga-Workshops
im Berliner Umland**

jeweils samstags

im Frühling, Sommer, Herbst und Winter:

13. April 2024 / 15. Juni 2024 /

28. September 2024 / 22. Februar 2025

Das erwartet dich:

- ☞ Entspannung mit sanftem Yoga und Meditation
- ☞ Naturerkundungen und thematische Vorträge
- ☞ Wildpflanzen bestimmen und sammeln für jahreszeitliche Wildpflanzen-Gerichte

Du nimmst in deinen Alltag mit:

- ☞ Die frische Energie der Jahreszeiten
- ☞ Neues Wissen über Wildpflanzen und Rezeptideen
- ☞ Körperliche und mentale Stärkung

Chakren, Giersch und Co.

Im Yoga die Energie ausgewählter Wildpflanzen erspüren

Ob Farbe, Form oder Geschmack: Jede Pflanze hat ein ganz eigenes Wesen, das mit bestimmten Themen, aber auch Elementen oder Planeten in Verbindung steht. Schauen wir genau hin und verbinden uns auf energetischer Ebene mit den grünen Helfern, kann sich deren heilende Wirkung auf Körper und Seele zeigen.

Wie die Pflanzen können wir auch unseren Körper feinstofflich erfahren. Im Yoga lässt sich anhand der Lehre von den Chakren, den Energiezentren, eine Brücke schlagen. Chakren wie Pflanzen korrespondieren mit spezifischen Qualitäten, Lebensthemen oder Körperregionen.

Termine:

- 13. April 2024:** Wasser, Wachstum, Sinnlichkeit und Kreativität
- 15. Juni 2024:** Feuer, Transformation, Willenskraft und innere Stärke
- 28. September 2024:** Luft, Liebe, Empathie und Herzverbindung
- 22. Februar 2025:** Erde, Verwurzelung, Erdung und Rückzug

Zeit: 10 bis 17.30 Uhr

Ort: HeileHaus auf dem habondia-Hof, Münchehofer Str. 9, 15374 Müncheberg, habondia.de

Kosten: 85€ pro Einzeltermin, Frühbucherrabatt: 75€
Paketpreis (bei Buchung aller 4 Termine): 300€

Leitung:



Daniela Aue-Gehrke
Yogalehrerin BDY/EYU und Wildkräuter-Coach (nach Dr. Markus Strauß), ganzheitliche Ernährungsberaterin
www.plantoga.de



Sigrid Künstner
Yogalehrerin BDY/EYU und Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) nach Dr. Markus Strauß
www.yogakultur.de



Anmeldung & Info:

Daniela Aue-Gehrke, info@plantoga.de, ☎ 0172 - 49 90 009
Sigrid Künstner, info@yogakultur.de, ☎ 0179 - 90 48 402