



Shakti Naam Yoga mit Verena Meier Donnerstag 19.30-21.00 Uhr

Shakti Naam ist ein Yoga, das mit kraftvollen **Atemübungen sowie Körperübungen und Klangmeditationen** auf den Energiekörper wirkt. Die Arbeit am Elektromagnetischen Feld oder Energiekörper wirkt auf den physischen Körper, auf unsere Emotionen und auf unser mentales Wohlbefinden.

Die Energiekanäle/Meridiane werden geöffnet sowie der Energiefluss in Balance gebracht. Shakti Naam wirkt auf das Nervensystem und somit ausgleichend auf den Wechsel von Aktivität und Entspannung. Dies hat unter anderem einen grossen Einfluss auf den Schlaf, die Verdauung, die Atmung und die Regeneration.

Shakti Naam bringt das Gesicht zum leuchten und das Herz zum singen.

Über mich: Ich bin seit 17 Jahren auf der Suche nach wirkungsvollen Methoden für Selbstheilung. Dies hat mich mit den verschiedensten therapeutischen Systemen bekannt gemacht, unter anderem mit Polarity, worin ich eine dreijährige Ausbildung als Therapeutin abgeschlossen habe. Seit 2008 bin ich Naam Yoga Lehrerin und 2012 habe ich zusätzlich die Shakti Naam Ausbildung absolviert.

*Yogaklassen Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr
10er Abo, 4 Monate gültig, CHF 300.-
Ort: Studio Yogabriel, Beethovenstr. 49, 8003
Zürich*

Keine Vorkenntnisse nötig, Einstieg jederzeit möglich.

*Kontakt: 076 409 80 83 – meierverena@gmx.ch
Weitere Informationen: www.naamyoga.ch*

