

# Liebe Yogis

wir starten am 9. Januar wieder mit unseren Yogakursen!  
Ich habe bis zu den Sommerferien die Unterrichtseinheiten wie folgt geplant:

Montag 18:00 - 19:30 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Mix aus Hatha- und Vinyasa-Yoga)

Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr

Softyoga (ruhiges, sanftes Yoga)

Mittwoch (alle 14 Tage) 18:30 - 20:00 Uhr

Aerial Yoga (Yoga im hängenden Tuch)

Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Mix aus Hatha- und Vinyasa-Yoga)

Freitag (alle 14 Tage) 18:00 - 19:30 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene  
(Mix aus Hatha- und Vinyasa-Yoga)

Für das Jahr 2023 habe ich **9 Workshop Termine** eingeplant  
- zeitnah werde ich die Termine und Themen bekannt geben.  
Es wird ein Mix aus **fernöstlicher Kampfkunst, Cranio-Sacraler Therapie, Urkraut und Hypnose** werden.

Aktuell stimme ich mich mit den Kooperationspartner\*innen ab. Alle Infos hierzu erhaltet ihr auf meiner Internetseite oder auch über WhatsApp.

# NEWSLETTER

AUSGABE 1 | 2023

# Anmeldung

Bislang sind alle Termine bis zu den Sommerferien im Buchungsportal Fitogram eingetragen – bitte meldet euch selbst über das Portal an. Absagen bitte so früh wie möglich!

Das Buchungsportal findet ihr wie gewohnt auf meiner Internetseite unter "Kurskalender"

*[www.yoelah-yoga-wuppertal.de](http://www.yoelah-yoga-wuppertal.de)*

Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich eingeladen, am **Samstag, den 7. Januar ab 18 Uhr zum Neujahrsempfang** vorbeizukommen. Getränke sind vorhanden! Es soll ein entspannter, lockerer Abend zum Quatschen und Ideen austauschen sein ...

In den folgenden Monaten wird uns das Thema Chakren begleiten... Wer sich ein wenig in das Thema einstimmen möchte liest auf der folgenden Seite weiter. 😊

# Chakren

Die Chakrenlehre umfasst eine Vielzahl verschiedener Systeme und Elemente, die aus ganz unterschiedlichen spirituellen Traditionen überliefert sind. Tatsächlich sind die Chakren unter verschiedenen Namen in zahlreichen spirituellen Traditionen auf allen Kontinenten bekannt. So gibt es Chakren-Systeme im Buddhismus, Hinduismus, Yoga, Tantra, der tibetischen Bön-Religion, bei den Inka, bei den nordamerikanischen Indianern, im frühen Christentum, Qigong, Sufismus und Hsychasm.

Ein Chakra ist ein rotierender, feinstofflicher Energiewirbel an der Vorder- und Rückseite des Körpers. Die Energien, von denen wir hier sprechen, sind feinstoffliche Energien. Im Körper des Menschen werden sie durch die Energieleitbahnen (Nadis) geleitet und finden ihre Zusammenläufe in den Chakren (Energiezentren). Die Nadis kennen wir alle aus der chinesischen Medizin. Dass sie existieren und behandelbar sind, wissen wir inzwischen aus der Forschung der traditionellen chinesischen Medizin. Dennoch muss man sich bewusst sein, dass es keinen wissenschaftlichen Beweis für die Chakren gibt. Eine für mich gute und sinnhafte Erklärung für das Dasein der Chakren ist die Tatsache, dass dort, wo sie lokalisiert sind, wichtige Drüsen im Körper liegen.

Jedes Chakra besitzt eine bestimmte Bedeutung für Körper, Geist und Seele. Der Zustand der Chakren (Grad der Öffnung, Blockaden, Energiestärke...) ist ein Spiegel unseres Bewusstseinszustandes. Er zeigt sehr deutlich, wo wir stehen und welche Themen und Probleme anstehen und bewältigt oder angeschaut werden sollen. Eine Aktivierung, Öffnung und Heilung der Chakren können wir durch entsprechende Asanas und Meditationen (Visualisierung) günstig beeinflussen.

Wenn über die Chakren gesprochen wird, ist meist das System der sieben Hauptchakren gemeint.

# Chakren

Der Monat **Januar** steht im Zeichen des **1. Chakra** - auch **Wurzelchakra** oder **Basischakra** genannt.

Das Wurzelchakra ist das erste wesentliche Hauptchakra des Körpers und steht in Verbindung mit unserem Urvertrauen und der Lebenskraft. Die Resonanzfarbe ist rot, sein Element die Erde.

