



<https://biz.li/4gz7>

NEUER WORKSHOP-ZYKLUS IN ISERNHAGEN: MEHR KRAFT, BALANCE UND INNERE RUHE

Veröffentlicht am 06.02.2025 um 10:08 von Redaktion AltkreisBlitz

Der Sportverein [Aktiv in Bewegung](#) aus [Isernhagen](#) erweitert sein Angebot mit einem außergewöhnlichen Workshop. Unter dem Titel "Chakra Harmonie" lädt der Verein zu einem Workshop ein. Der Workshop-Zyklus "Chakra Harmonie" besteht aus sieben Workshops, die jeweils einer der sieben Hauptchakren widmen. Durch gezielte Übungen werden körperliche und/oder emotionale Blockaden gelöst.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Workshop ist offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsniveaus. Besonders Menschen, die unter Stress leiden und die Methoden profitieren.



Chakren-Arbeit als Schlüssel zu mehr Lebensenergie

Die Philosophie hinter der Chakren-Arbeit hat ihren Ursprung in der indischen Kultur und ist mit bestimmten Körperregionen, Emotionen und Lebensereignissen verbunden. Durch gezielte Übungen wird der Fluss der Lebensenergie (Prana, Chi) gefördert, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.

Susanne Zekri, Vereinsvorsitzende, zertifizierte Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin und Life Coach, leitet den Kurs.

Schrittweise Aktivierung der Chakren

Die sieben Chakren sind Energiezentren im Körper, die physische, emotionale und mentale Prozesse beeinflussen. Jedes Chakra steht für bestimmte Themen und kann durch gezielte Übungen gereinigt und gestärkt werden. Der Workshop-Zyklus ist modular aufgebaut, sodass sich die Teilnehmenden Schritt für Schritt mit den einzelnen Energiezentren auseinandersetzen können. Die Workshops finden monatlich sonntags von 11 bis 15 Uhr statt. Da die Chakren eng miteinander verbunden sind, empfiehlt sich eine Teilnahme von Anfang an, um den gesamten Energiefluss nachhaltig zu harmonisieren. Geleitet wird das Programm von Susanne Zekri, Vereinsvorsitzende, zertifizierte Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin und Life Coach, die ihr Wissen und ihre Erfahrung in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Energiearbeit einbringt.

Individuelle Entwicklung durch ganzheitliche Methoden

Jeder Workshop kombiniert Meditation, sanfte Bewegungen, Atemtechniken, Klangheilung, Reflexionsübungen, Mudras, um die Chakren gezielt zu aktivieren. "Durch diese Methoden wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gestärkt, sondern auch mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit gefördert", erklärt Susanne Zekri.

Flexibles Buchungssystem & Kosten

Die Workshops sind einzeln oder als Paket buchbar. Ein Einzelworkshop kostet 47 Euro (inklusive Imbiss und Getränke) und das Gesamtpaket (alle 7 Workshops) kostet 297 Euro (Sonderpreis inklusive eines Bonus).

Anmeldung und erste Veranstaltung

Der Zyklus startet am 1. März 2025 mit dem Workshop zum Wurzelchakra für Stabilität und Sicherheit. Interessierte sollten sich frühzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt werden. Die Themen und Folgetermine können bei Anmeldung bei Susanne Zekri unter der Rufnummer 01575/8878399 oder per Mail an kontakt@susanne-zekri.com erfragt werden. Mit diesem neuen Angebot setzt der Sportverein Aktiv in Bewegung ein Zeichen für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden. Die Mischung aus Yogapraxis, Achtsamkeit und Energiearbeit macht diesen Workshop zu einer besonderen Erfahrung – und zu einer echten Premiere in Isernhagen.