

**Workshop**  
**Samstag 27. Juni 2009**  
**9-12h**  
**Energiepunkte des Kleinen Energie-**  
**Kreislaufes**

**Inhalte:**

- Energiepunkte des Kleinen Energie-Kreislaufes kennenlernen:  
Perineum(Tor von Leben und Tod), Steissbein, Ming-Men, Nebennieren,,  
Nacken C7, Schädelbasis, Scheitelpunkt, Drittes Auge(Hypophyse),  
Gaumenpunkt, Kehlzentrum, Herzzentrum(Thymusdrüse), Solarplexus,.  
Nabel, Ovar-/Samenpalast,Perineum
- Diese Energiepunkte in Surya Namaskar aktivieren und in Asanas (Yoga-  
Körperstellungen) und Atemübungen wahrnehmen
- Selbstmassage der wichtigen Energiepunkte des Bauches
- Meditation des Kleinen Energie-Kreislaufes
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

**Anmeldung:**

Der Workshop findet im „raum.“, Gibraltarstr. 25a, Luzern statt.

Mitnehmen: lockere Kleidung, barfuss oder rutschfeste Socken, Frottéetuch für  
Massage, evt. Tuch zum Zudecken für Yoga Nidra.

Kurskosten: Fr. 50.-, bar am Kurstag mitzunehmen. Die schriftliche Anmeldung ist  
verbindlich.

Bitte schriftlich anmelden bei Rita E. Fecker, Schibiweg 5, 6006 Luzern,

Für mehr Infos: Tel. 041 910 46 66