

**4. Folge Tages-Seminar 2024 im**  
**Yogazentrum Markgräflerland Müllheim**  
**Mit Jadranka Marijan-Berendt**



## **ATEM – KLANG – BEWEGUNG**

### **05. Oktober: Chakra- (Energie-Zentren) und Sinnes-** **System. Äußere und Innere Sinne erfahren.**

Was sind die Inneren Sinne und wie können wir sie erwecken?  
Und welche Energien und Kräfte wachsen dadurch in uns?

**Der Atem** ist die Lebensenergie der Quelle von allem, die uns über diese Energie-Zentren nährt und über die Photonen (Lichtteilchen, aus denen wir bestehen) die Botschaften der Quelle an die DNA vermittelt. Wenn wir die Durchlässigkeit des Körpers vorbereiten, schwingen auch intensiver die **Töne und Klänge** in uns und durch uns hindurch und beleben weiter die Zellen. Es entsteht Vitalität, die Freude und Kraft schafft für all das, womit Du im Alltag zu tun hast: in Deiner Arbeit, in Deiner Beziehung in Deiner Freizeit und im NICHTS- TUN. Im Präsent-SEIN.

Es kommen klärende, beleuchtende **Anatomie-Teile**.  
Es kommen dazu passende **Atem-Übungen** sowie  
**Klänge, Farben und Düfte** zu den jeweiligen Chakren.

Ich würde mich sehr freuen, Dich in diesem Tages-Seminar begrüßen zu dürfen.  
Ich wünsche Dir weiterhin eine gute Sommer-Zeit und mit herzlichen Grüßen

eure **Jadranka**

**Wann:** Samstag, 05. Oktober 2024  
**Zeit:** 10 – 13 Uhr und 14 - 17 Uhr  
**Kosten:** Sommer-Special: bis zum 12. September 120 €,  
ab dem 13. September 140 €  
**Wo:** Yogazentrum Markgräflerland, Mauchenerstr. 5,  
79379 Müllheim