



CHAKRADANCE verbindet Körper und Seele. Es kombiniert intuitiven Tanz, geführte Bilder und speziell komponierte Musik, um das Wohlbefinden zu steigern. Die Musik ist auf die sieben Hauptchakren abgestimmt, den Energiezentren, die unsere physischen, mentalen und emotionalen Energien integrieren und regulieren.

Was unterscheidet Chakradance von normalem Bauchtanz oder Salsa-Kurs? Bei Chakradance geht es nicht darum, irgendwelche Schrittabfolgen zu lernen oder etwas zu leisten, sondern um Selbstfindung, ja sogar Selbstheilung. Getanzt wird mit geschlossenen Augen in einem abgedunkelten Raum, damit du dich ganz auf dich selbst fokussieren kannst. Man kann Chakradance auch beschreiben als eine dynamische Bewegungsmeditation. Du musst keiner festgelegten Routine folgen, sondern lässt dich einfach von der Musik bewegen.

Weitere Infos und auch die nächsten Termine findest du unter: <https://www.praxis-seelenfrieden.ch/kurse>

Praxis Seelenfrieden, Biruta Studer