



# Herz-Chakra & Anti-Age

Habt ihr das gewusst?

Chakra als Anti-Age- und Gesundheitsspezialist?

Als man die Chakren entdeckt hat, hat man damals sicherlich nicht darüber nachgedacht und es ist auch heute natürlich nicht der Grund, warum wir Chakren z.B. in Yoga-Classes aktivieren.

Aber warum nicht diese schönen Nebeneffekte miteinnehmen?

Chakren sind Energieräder in unserem Körper und wenn wir sie mit gezielten Übungen ansprechen, bewerkstelligen wir wahre Wunder!

Heute widmen wir uns dem **Herz-Chakra**.

Es steht für Liebe und gute Beziehungen, Eigenliebe, Mitgefühl, Ausgleich von Geben und Empfangen, Liebe annehmen und geben können, Ganzheit, „soziale Intelligenz“

Es ist das Zentrum des Chakrensystems, der Mittler zwischen den unteren und den oberen drei Chakren, zwischen oben und unten, dem Himmlischen und dem Irdischen. Es das 4. Chakra von unten gesehen und liegt hinter dem Brustbein, vor dem Rückgrat, zwischen den Schulterblättern.

Es wirkt sich positiv auf Herz, Lunge, Kreislauf, Schultern und den oberen Rücken aus.

Ebenso hat es bei Aktivierung positiven Einfluss auf die Thymsdrüse und somit auf die Bildung des Thymushormons.

**Thymushormon** ist der Hauptchef unseres Immunsystems. Dieses Anti-Aging Hormon ist nicht nur für unsere Gesundheit, gar für unser Überleben verantwortlich, sondern es steuert auch zu unserer **glatten Haut, starken Knochen und Vitalität** bei.

Die Hauptaufgabe des Thymushormons besteht darin, Karzinomen von uns fern zu halten, mit anderen Worten dafür zu sorgen, dass unser Immunsystem stark bleibt. Da dieses Hormon ebenfalls alle **Zellveränderungen** überwacht und auf etwaige Anomalitäten sofort reagiert und diese ausschaltet, schützt er uns damit z.B. vor **aktiven Tumorzellen, Gelenkentzündungen und Arterienverkalkung**. Aber dieses Anti-Aging Hormon regt ebenfalls gleichzeitig z.B. den Wachstum der Knochenzellen und Hautzellen wie auch die Ausschüttung anderer Drüsenhormone an.

Samstag: 17.02.2018 16:00 - -17:15

Kosten : Punktekarte oder 12,00 EUR, Mitglieder frei

**Jetzt informieren und Plätze sichern!**

Claudia Pogorzalek Tel 0151-19105508

[www.yoga-sports-muenster.de](http://www.yoga-sports-muenster.de)

