



# Rani's Chakra Yoga Workshops

## 4 Stunden nur für dich & die Essentials des Yoga mit Rani Gindl

Bewegung, Atmung, Stille  
Aufatmen und Ankommen  
Deine Insel im Alltag



**Was sind Chakras? Wie können sie im Körper wirken?  
Wie kann man sie mit Yoga stärken und in Balance bringen?**

Erde - Wasser und Feuer - diese Elemente stehen für die ersten drei Chakras. Sie bilden die Grundlage dessen worauf wir unser Leben bauen und woraus unser Körper besteht. Tauche ein in eine neue Weise die Chakra-Energie in dein Leben zu holen. Erden, fließen, Energie tanken, spüren, der eigenen Stimme lauschen, den Geist beruhigen und sich inspirieren lassen. Freudvoll - kraftvoll - entspannt.

Für alle geeignet, die mit Yoga beginnen oder wieder einsteigen wollen und für alle, die sich etwas genauer mit dem Konzept der Chakras beschäftigen möchten.

**Termine jeweils Samstag 9:30 - 13:30**

30. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember

**Wo:** Amazing Yoga, Penzinger Str. 48, 1140 Wien

**Preis:** 80 Euro

**Anmeldung:** Rani Gindl, BA

[www.rani-yoga.at](http://www.rani-yoga.at)

[raniyogawien@gmail.com](mailto:raniyogawien@gmail.com)



**Namaste!**

**Herzlichen Dank für dein Interesse  
an meiner Yoga-Essentials Workshop-Reihe!**

In diesen 4 Stunden Yoga möchte ich mit dir gemeinsam Zeit verbringen und achtsam Yoga üben. Du wirst etwas Neues lernen oder Gelerntes vertiefen – ganz für dich und deine kostbare Zeit.

Mein Weg mit Yoga begann 2005, und seit 2008 unterrichte ich mit großer Leidenschaft. Durch meine persönlichen Erfahrungen, wie zwei Lungentransplantationen, ein Burn-out und andere persönliche Krisen und Herausforderungen die ich gemeistert habe, schöpfe ich Kraft und teile mein Wissen sehr gern. Mein Podcast "Krisenfest" oder die Initiative Lunge bewegt sind meine weiteren Projekte um Menschen zu erreichen und sie auf ihrem Weg zu stärken.

Die Yogamatte ist für mich ein Ort der Stärkung und Freude. Neben meinem Studium an der Uni Wien im Yoga-Bereich, bin ich auch in verschiedenen anderen Bereichen wie Ayurveda, Klangtherapie, Burn-out-Prävention, Training und Mediation ausgebildet.

In meinem Leben begleiten mich mein Partner und mein Hund. Kochen, Lesen und Zeit in der Natur zu verbringen, bereichern mich. Wenn du mehr über meine Reise erfahren möchtest, kannst du mein Buch "Mein Leben, meine Lungentransplantationen und ich - Sinn und Glück in schwierigen Zeiten" lesen oder auf meinem Blog mehr über meine Arbeit erfahren.

Folge mir gerne auf Social Media (Facebook: raniyogawien, Instagram: rani\_yoga\_leben), um noch mehr von meiner Yogareise zu erfahren.

Ich freue mich darauf, dich auf der Yogamatte zu begleiten!

Namaste, Rani Gindl