



Kundalini Yoga Workshop Rejsen gennem Kroppens Chakraer

**Lørdag den 14. marts 2026
kl. 09.00–16.30**

**Søndag den 15. marts 2026
kl. 09.00–16.00**

**Hos Anna Marie i Glashuset på Mors
Hanklitvej 4, Gullerup 7950 Erslev**



Underviser Ulla Steen

Lørdag den 14. marts 2026

- 09.00:** **Introduktion til kroppens nederste Chakra'er samt Anahata**
- 10.00:** **The-pause**
- 10.20:** **Rejsen mod lyset starter på Jorden.
De 3 nederste Chakraer.**
- 13.00:** **Anna Marie's lækre frokost**
- 14.00:** **Anahata - Rejsen gennem kroppens kærlighedssluse**
- 15.30:** **The-pause**
- 16.00:** **Dyb afspænding gennem meditation og gongbad**
- 16.30:** **Vi ses i morgen!**

Søndag den 15. marts 2026

- 09.00:** **Introduktion til kroppens øverste Chakra'er samt Auraen**
- 10.00:** **The-pause**
- 10.15:** **Rejsen fortsætter op gennem æteren mod lyset**
- 12.30:** **Anna Marie's lækre frokost**
- 13.30:** **Vi er lyset**
- 14.50:** **The-pause**
- 15.10:** **Dyb afspænding gennem meditation og gongbad**
- 16.00:** **På gensyn!**

Undervisningen foregår i yogasalen og frokosten serveres i glashuset.

Ulla Steens bog “Et liv i syv sind - en livsrejse gennem kroppens Chakraer” kan købes på workshoppen.

Pris kr. 2500,- incl. moms, undervisning, frokost, the og lidt lækker

Tilmelding: Room Yoga v/Anna Marie Madsen eller Ulla Steen

Mail: annamarie@roomyoga.dk eller yoga@ullasteen.dk

Der er begrænsede pladser.

Naturen omkring Hanklit er betagende og smuk. Der er mulighed for gåture i pauserne eller efter workshoppen.

