

Neuer Workshop-Zyklus in Isernhagen: Mehr Kraft, Balance und innere Ruhe

Der Sportverein Aktiv in Bewegung aus Isernhagen erweitert sein Angebot mit einem außergewöhnlichen Workshop-Zyklus, der in dieser Form bislang einzigartig in der Region ist. Unter dem Titel „Chakra Harmonie“ lädt der Verein zu einer intensiven Reise der Selbstwahrnehmung und Energiearbeit ein. Der Workshop-Zyklus „Chakra Harmonie“ besteht aus sieben aufeinander aufbauenden Workshops, die sich jeweils einem der sieben Hauptchakren widmen. Durch gezielte Methoden aus Meditation, Atemarbeit, Yoga und Klangheilung werden körperliche und/oder emotionale Blockaden gelöst und die Lebensenergie in Fluss gebracht.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Workshop ist offen für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen – von Yoga- und Meditationsanfängern bis hin zu erfahrenen Praktizierenden. Besonders Menschen, die unter Stress, innerer Unruhe oder Energiemangel leiden, können von den Methoden profitieren.

Chakren-Arbeit als Schlüssel zu mehr Lebensenergie

Die Philosophie hinter der Chakren-Arbeit hat ihren Ursprung in jahrtausendealtem Wissen. Jedes der sieben Hauptchakren ist mit bestimmten Körperregionen, Emotionen und Lebensthemen verbunden. Durch gezielte Übungen wird der Fluss der Lebensenergie (Prana, Chi) gefördert, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.

Schrittweise Aktivierung der Chakren

Die sieben Chakren sind Ener-



giezentren im Körper, die physische, emotionale und mentale Prozesse beeinflussen. Jedes Chakra steht für bestimmte Themen und kann durch gezielte Übungen gereinigt und gestärkt werden. Der Workshop-Zyklus ist modular aufgebaut, sodass sich die Teilnehmenden Schritt für Schritt mit den einzelnen Energiezentren auseinandersetzen können.

Die Workshops finden monatlich samstags von 11:00 bis 15:00 Uhr statt. Da die Chakren eng miteinander verbunden sind, empfiehlt sich eine Teilnahme von Anfang an, um den gesamten Energiefluss nachhaltig zu harmonisieren.

Geleitet wird das Programm von Susanne Zekri, Vereinsvorsitzende, zertifizierte Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin und Life Coach, die ihr Wissen und ihre Erfahrung in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Energiearbeit einbringt.

Individuelle Entwicklung durch ganzheitliche Methoden

Jeder Workshop kombiniert

Meditation, sanfte Bewegungen, Atemtechniken, Klangheilung, Reflexionsübungen, Mudras, um die Chakren gezielt zu aktivieren. „Durch diese Methoden wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gestärkt, sondern auch mentale Klarheit und emotionale Ausgeglichenheit gefördert“, erklärt Susanne Zekri.

Flexibles Buchungssystem Kosten

Die Workshops sind einzeln oder als Paket buchbar: Einzelworkshop: 47 € (inkl. Imbiss und Getränke) oder Gesamtpaket (alle 7 Workshops): 297 € (Sonderpreis inkl. eines Bonus)

Anmeldung und erste Veranstaltung

Der Zyklus startet am 01. März 2025 mit dem Workshop zum Wurzelchakra für Stabilität und Sicherheit. Interessierte sollten sich frühzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und die Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen berücksichtigt werden. Die Themen und Folge Termine können gern bei Anmeldung erfragt werden.

Kontakt und Anmeldung:

Aktiv in Bewegung e.V.

Susanne Zekri

Tel. 01575 8878399

Mail: kontakt@susanne-zekri.com

Mit diesem neuen Angebot setzt der Sportverein Aktiv in Bewegung ein Zeichen für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden. Die Mischung aus Yogapaxis, Achtsamkeit und Energiearbeit macht diesen Workshop zu einer besonderen Erfahrung – und zu einer echten Premiere in Isernhagen.

Schlachtschweineverein Isernhagen HB

Der Schlachtschweineverein lädt seine Mitglieder mit Partnerin / Partner zur 141. Jahreshauptversammlung, am Samstag den 15. Februar 2025 um 15:00 Uhr, in die Begegnungsstätte Isernhagen HB Burgwedeler Straße 141, herzlich ein.

Nach der Versammlung ist ein gemütliches Beisammensein mit

Kaffee und Kuchen geplant.

Aus organisatorischen Gründen, brauchen wir eure Anmeldung!

Bitte anmelden bei:

Herbert Bade 0511 / 735397

Josef Schirottko 0511 / 777819

gez. Rudolf Reimchen (Schriftführer)

Isernhagen, den 01.02.2025

Am 09.01.2025 verstarb

Robert Helmrich

im Alter von 93 Jahren.

Herr Helmrich war politisch tätig im damaligen Rat von Isernhagen N.B. (von 1972 bis 1974) sowie nach der Gebietsreform im Ortsrat Isernhagen N.B. (von 1986 bis 1996).

Während seines kommunalpolitischen Wirkens hat er sich zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger in Isernhagen eingesetzt und wurde hierfür auch mit der bronzenen Ehrennadel der Gemeinde Isernhagen ausgezeichnet.

Für sein besonderes Engagement gilt ihm Dank und Anerkennung.

Gemeinde Isernhagen

Tim Mithöfer
Bürgermeister

Heinrich Bätke
Ortsbürgermeister
Isernhagen N.B.

Hannovers Taxi-App:

cab4me

Kostenloser Download - einfach QR-Code scannen!

Einfach und schnell bezahlen:
Kreditkarte, EC-Karte, PayPal, Barzahlung

Hallo Taxi! 3811

ANWALTSKANZLEI
& Strategieberatung

ajura.de

Dirk Gundelach
Rechtsanwalt
FA für Arbeitsrecht
Master of Business
Administration MBA
ö.b.u.v. Sachverständiger für Marketing

Gerta Struckmeyer
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familien- & Sozialrecht
gepr. Finanzbuchhalterin

Schwerpunkte:
Arbeitsrecht, Erbrecht, Familienrecht/Scheidungen, Forderungseinzug, Handels-/Gesellschaftsrecht, Markenrecht, Mediation, Unfallrecht, Vertragsrecht, Versicherungsrecht, Wirtschaftsrecht, allg. Zivilrecht

Strategieberatung & Unternehmensentwicklung bei Gründung/Expansion/Krise/Nachfolge

§§ Kurze-Kamp-Str. 1b · 30659 Hannover (Bothfeld) §§
Tel: 0511 90 58 99-0 · www.ajura.de · info@ajura.de

**Malermeister
Zelle -
Vollendung in Farbe**

Holger Zelle · Am Wienkamp 10 i · 30916 Isernhagen
Tel. 0 51 39/3636 · Fax 0 51 39/89 11 35
Mobil 0171/2024804 · www.malermeister-zelle.de

**NÄHMASCHINEN
SCHERF**

Das älteste Nähmaschinengeschäft
im Raum Hannover
mit dem größten Schulungszentrum

Reparaturservice aller Fabrikate
Kurzwaren · Zubehör
Kreative Nähideen · Kurse

BERNINA
brother
PFAFF
JUKI
baby lock
Husqvarna
VIKING
SINGER

Siemensstr. 16 · 30916 Isernhagen
Tel. 0511-611277
www.naehmaschinen-scherf.de

**Maler (m/w)
ab sofort gesucht!**

LALK
die Malermeister

- Malerarbeiten
- Bodenbeläge
- Fassadenbeschichtungen
- Schimmelsanierungen
- Akustiklösungen

30938 Großburgwedel · Ehlbeek 9 · Tel. 05139 - 89 65 38 · www.Lalk.de

Am Wienkamp 10 D
30916 Isernhagen FB

Telefon 05139 - 8 79 52
Telefax 05139 - 89 41 79
Notdienst 0172 - 4153809

herbert.bauer.isernhagen
@t-online.de
www.bauer-shk.de

**HERBERT
BAUER**

Meisterhafte
Haustechnik

Sanitär · Heizung · Elektro · Service