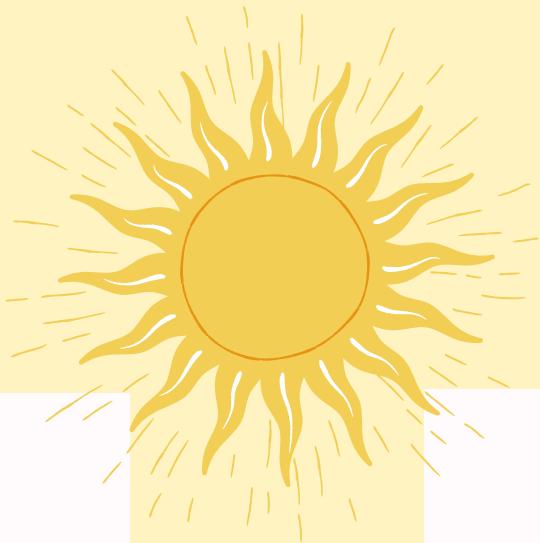




108

Sonnengrüsse

zum Jahresbeginn



108 Sonnengrüsse zum Jahresbeginn

Der Sonnengruß ist ein den ganzen Körper einbeziehendes Ritual und wird mit Konzentration und Andacht ausgeführt. Die innere geistige Einstellung und der fließende bewusste Atem machen aus der rein körperlichen Abfolge eine besondere spirituelle Erfahrung.

Dieser Workshop ist eine tolle Herausforderung und ein wunderbares Erlebnis für jeden Yogapraktizierenden. Die 108 sind dabei keine Pflicht, du nimmst dir, was du brauchst. Die Gruppe ist dabei eine Motivation, eine Stütze und Stärke.

Datum:	Sonntag 04.01.26
Ort:	Pavana Yoga, Riedenstrasse 51, Küttigen
Zeit:	von 9:30 - ca. 12:00 Uhr
Ablauf:	Ankommen und Aufwärmen, 108 Sonnengrüsse, Yin und Atemmeditation, Endentspannung und Ausklang
Kosten:	CHF 65.- , inkl. Golden Milk und kleinem Snack
Anmeldung:	deborah.kirchhof@gmx.ch ; max. 7 Teilnehmende

“In jedem Menschen ist Sonne.
Man muss sie nur zum Leuchten bringen”

Sokrates