

Yoga-Workshop zum Sonnengruß: Die Vitalität und innere Sonne stärken

Online über www.zoom.us – bei geeignetem Wetter unter freiem Himmel
am Samstag, 20. März 2021



von 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro inkl. MwSt.

Wer den Wunsch hat, den Sonnengruß (Surya Namaskar) in seinen fließenden und wohltuenden Übergängen zu praktizieren, jedoch gerne ein paar Tipps und Hilfestellungen als auch Varianten und Alternativen kennen lernen möchte, ist an diesem Vormittag herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein langsamer Aufbau der Haltungen (Asanas) wird verbunden mit angenehmen Flows, und neben den Sonnengrüßen werden wir weitere wohltuende Asanas üben.

Selbstverständlich wird es neben gelenkten Atemübungen auch Meditations- und Entspannungseinheiten geben, um die Wirkungen der Sonnenenergie auf allen Bewusstseinssebenen zu spüren.

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 16. März 2021 an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Rückfragen gerne auch telefonisch: 0160-99 11 51 30 oder 06422-897 26 58

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen; bei Absage bis 2 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden.