

108 Sonnengrüße



108 Sonnengrüße sind Meditation in Bewegung

Der Sonnengruß verleiht Kraft, bringt neue Energie, reinigt den Körper und befreit den Geist.

Durch die kontinuierliche Bewegung synchron zur Atmung entsteht ein spezieller Flow. Dies ist eine gute Methode den Geist zur Ruhe zu bringen, sich von alten Bewegungsmustern zu lösen und mit Leichtigkeit, zentriert und ausgeglichen in den Tag zu gehen.

Zeit und Ort: am 11.9.2021 von 8.00 bis 11.00 Uhr; 1220, Lobaugasse 17

Kursplan:

8.00 bis 9.00 eine kurze Meditation, sanftes Aufwärmen

9.00 bis 10.00 108 Sonnengrüße

10.00 bis 10.30 Abwärmen und Savasana

10.30 bis 11.00 5 Elemente-Frühstück

Anmeldung unter: geraldine.honetz@inode.at oder Tel: 0699 19900507

**Kosten: € 50,- Ich bitte um Überweisung bis spätestens 6.9.2021
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331**

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Namasté Geraldine