

# 108 Sonnengröße



## 108 Sonnengröße 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: 6.Jänner 2024 von 9.00 bis 12.00 Uhr; 1220, Lobaugasse 17**

### **Kursplan:**

- 9.00 bis 10.00** eine kurze Meditation, sanftes Aufwärmen
- 10.00 bis 11.00** **108 Sonnengröße**
- 11.00 bis 11.30** Abwärmen und Savasana
- 11.30 bis 12.00** 5 Elemente-Frühstück

**Anmeldung unter: [geraldine.honetz@inode.at](mailto:geraldine.honetz@inode.at) oder Tel: 0699 19900507**

**Kosten: € 50,- Ich bitte um Überweisung bis spätestens 2.01.2024  
Bank Austria, Geraldine Honetz; IBAN: AT96 1200 0100 2636 8331**

**Ich freue mich auf Eure Teilnahme!**

**Namasté Geraldine**