

....die Sonne in Dir

erleben

erwecken.

Yoga Workshop für Glück, Lebensfreude, Kraft und purer Energie.

Surya Namaskar - der Sonnengruss wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Energien werden ins Fließen gebracht, die Gelenke, Muskeln und Bänder gestärkt, sowie das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Der Sonnengruss hat einen tiefen symbolischen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt.

Du lernst aktiv den Sonnengruss kennen. Philosophische und geschichtliche Zusammenhänge zur Sonne und die Asanas werden in einem Script zusammengefasst abgegeben. Indischer Tee und Süssigkeiten runden die Veranstaltung ab. Die Sonnen-Kraft wird Dein Herz tief berühren.

Ort: Yoga Kilchberg
Datum: 22. Januar
Wann: Samstag von 10:00 – 13:00
Kosten: CHF 90.00
Mitbringen: bequeme Kleidung
Leitung: Sandra Schunck und Béla Pete