

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

bei geeignetem Wetter unter freiem Himmel
am Sonntag, 5. Mai 2024



von 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 55,- 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 28. April 2024 an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30 / 06422-897 26 58

Teilnehmerzahl: mind. 5, max. 10; bei Absage bis 3 Tage vor Kursbeginn berechne ich den halben, bis 24 Stunden vorher den vollen Betrag, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gefunden werden (in diesem Falle berechne ich 5,- Euro Verwaltungsgebühren); bitte beachte meine **AGB** auf www.yogaundcoaching-ksh.de

Yoga-Coaching-Training – Dipl.-Päd. Anja Gretzschel
Teichstr. 6 - 35274 Kirchhain-Kleinseelheim - www.yogaundcoaching-ksh.de