



YOGA-Workshop

Sonnengruß A - "Surya Namaskara A"

Sonntag 15. April 2018 von 09:30 – 11:30 Uhr

YOGA STUDIO MAUERSTETTEN

Schongauer Str. 1

87665 Mauerstetten

Du hast schon einmal von dem Sonnengruß „Sanskrit: Surya Namaskara“ gehört, oder ihn sogar auch schon selber praktiziert?

Der Sonnengruß ist eine sehr bekannte Yoga-Übungsreihe und setzt sich aus 12 perfekt aufeinander abgestimmten Asanas zu einer fließenden Abfolge, auch Flow genannt, zusammen. Er eignet sich gut zum Aufwärmen am Beginn einer Yogastunde, bzw. auch als Aktivierungsübung am Morgen (Begrüßung der aufgehenden Sonne und des Tages). Er belebt Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

In diesem Workshop üben wir detailliert die einzelnen Haltungen des Sonnengrußes A und noch eine kleine Variante. Zusammenhängend wird diese Übungsreihenfolge mehrmals wiederholt, so dass wir eine Meditation in der Bewegung mit der Verbindung der Atmung erleben werden und Du diese Abfolge verinnerlichen kannst.

Du erlernst eine perfekte dynamische Übung, die Deinen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen wird. In Deinen zukünftigen Yogastunden und auch beim Üben zuhause wirst du nach diesem Workshop schnell den Effekt dieser wundervollen Yoga-Übungsreihe schätzen lernen.

Gebühr: 25,00 €

Anmeldung und Bezahlung der Gebühr ist bis spätestens zum 09.04.2018 erforderlich. Eine Stornierung ist nach Deiner Anmeldung leider nicht möglich, aber es kann eine Ersatzperson den Workshop für Dich besuchen!

Info unter: Tel.: 08341 / 100 288 oder <http://www.markusmüller-entspannt.de>

Auch als **GESCHENKGUTSCHEIN** eine schöne Idee!