



MARKUS MÜLLER
YOGA STUDIO
Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

YOGA Workshop

Sonnengruß A - "Surya Namaskara A"

Sonntag 05. Mai 2019 von 09:30 – 12:00 Uhr

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: 34,00 €
oder 2 x von deiner Studio-Punktekarte (+5 € Zuzahlung) nehmen!

Auf Grund von begrenztem Platzangebot ist die Anmeldung und Bezahlung der Gebühr bis spätestens zum 02.05.2019 gewünscht. Durch die Anmeldung per online Anmeldeformular erfolgt lediglich eine vorläufige Platzreservierung, die erst mit der Bezahlung der Gebühr eine feste Buchung wird.

Info unter: Tel : 08341 / 99 8 70 70 | MOBIL : 0160 77 60 60 7



Website
www.markusmüller-entspannt.de



Facebook
www.facebook.com/MarkusMuellerEntspannt