

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

bei geeignetem Wetter unter freiem Himmel
am Samstag, 26. April 2025



von 9.30 – 12.30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro inkl. MwSt.

Wer den Wunsch hat, den Sonnengruß (Surya Namaskar) in seinen fließenden und wohltuenden Übergängen zu praktizieren, 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 21.4.25 an:

kontakt@yogaundcoaching-ksh.de

Bei Rückfragen melde dich gerne per E-Mail oder unter: 0160-99 11 51 30

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