

# 108 Sonnengrüße

05. Januar 2025

11.00-13.00 Uhr

## Moin-Zentrum Ganderkesee

Der Zahl 108 kommt in der yogischen Tradition eine besondere Bedeutung zu. Sie gilt, unter anderem, als Symbol dafür, dass alles eins ist und somit jeder Einzelne von uns ein Teil des großen Ganzen. Sie steht für Einheit, Formlosigkeit und Unendlichkeit und findet sich in vielen yogischen Schriften und Ritualen wieder.

Unterstützt von dieser besonderen Energie kannst du mit mir das neue Jahr mit 108 Sonnengrüßen beginnen. Dabei ist es nicht wichtig, dass du alle Sonnengrüße mitmachst. Fühl dich frei, entsprechend deiner Tageskondition einfach dabei zu sein und so viele Sonnengrüße mitzumachen, wie es dir gut tut. Alternativ kannst du auch Modifikationen nutzen, die wir zu Beginn besprechen werden.

## Atem \* Bewegung \* Flow

Nach den Sonnengrüßen nehmen wir uns ausgiebig Zeit, den Körper zu dehnen und zu entspannen.

Bitte beachte : Um an diesem Workshop teilzunehmen solltest du schon einige Zeit Yoga praktizieren!

Kosten : Euro 22,00

