

## **Der Sonnengruß und seine Variationen**

### **Yoga-Workshop für Interessierte, Neu- und Wiedereinsteiger**

7. September 2019 14.00 – 17.00 Uhr

Liebe Yoga-Freunde und -Freundinnen,

der Sonnengruß mit seinen Varianten gehört zu den wichtigsten Übungsfolgen der Yoga-Praxis und ist zum festen Bestandteil des Unterrichts geworden. Aber wie bei vielem, was wir routiniert tun, schwindet die Aufmerksamkeit für die korrekte Ausführung und die Details.

Ich möchte Euch einladen, in einem Workshop zur anatomisch korrekten Ausrichtung und Atemführung den Sonnengruß mit den Heldenstellungen sowie einige der zentralen Asanas neu zu entdecken.

Dieser Workshop ist der Auftakt für eine Folge von Kursen, in denen bestimmte Körperregionen wie Hüfte oder Schulter oder auch Bewegungsformen wie Dehnungen oder Drehungen genauer erkundet werden.

Namaste

Eure Cori Antonia

Anmeldung bei Cori Antonia Mackrodt: [mackrodt@arcor.de](mailto:mackrodt@arcor.de)

Ort: Yoga Vedanta Zentrum, Hasenstr. 4  
65197 Wiesbaden

Preis: 39 €; der Kurs findet mit einer Mindestteilnehmerzahl von fünf Anmeldungen statt.

