



Yoga-Workshop 108 Sonnengrüße

Der **Sonnengruß** besteht aus einer einfachen Abfolge von 12 Yogastellungen, welche die Wirbelsäule, Glieder, Muskeln und Sehnen sanft streckt und stärkt – und somit den gesamten Körper mobilisiert. Atem und Bewegung werden im Einklang gebracht, eine fließende Bewegungsmeditation, die dich tiefer mit deiner wahren Natur verbindet, entsteht. *Alles kann, aber nichts muss sein!*

Termine: 09.08 / 11.10 / 29.11.2020 (Terminänderungen vorbehalten)

Lokation: Kulturhaus Raaba

Uhrzeit: 8:30-10:30 Uhr

Bitte um VORANMELDUNG!

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

+43 664 25 26 275

valentina@harich.at

www.yoga-harich.at