



Yoga-Workshop 108 Sonnengröße 2021

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: 25.07; 29.08; 10.10; 21.11. (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