



Yoga-Workshop – 108 Sonnengrüße

Der **Sonnengruß** besteht aus einer einfachen Abfolge von 12 Yogastellungen, welche die Wirbelsäule, Gelenke, 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 für 2022: 30.01; 10.04; 10.07; 25.09; 04.12

Lokation: Kulturhaus Raaba; **Uhrzeit:** 8:00-10:00 Uhr

Bitte um VORANMELDUNG!

Zert. Yogalehrerin

Ing. Valentina Harich

+43 664 25 26 275

valentina@harich.at

www.yoga-harich.at