



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 2023: Sonntag: 5.02; 26.03; 30.04 um 8:00-10:00 Uhr

Freitag: 23.06; 29.09; 10.11 um 17:00-19:00 Uhr

Kulturhaus Raaba; Bitte um VORANMELDUNG!

Zert. Yogalehrerin
Ing. Valentina Harich
+43 664 25 26 275
valentina@harich.at
www.yoga-harich.at