



YOGA – Workshop 108 Sonnengrüsse ॐ **Yoga Event mit Aquila untermalt mit Indischer live Musik von Thomas Niggli (Sitar)**

Der Sonnengruß (Sūrya Namaskāra), auch „Sonnengebet“ oder „Gruß an die Sonne“ genannt, ist eine Abfolge von Yogahaltungen die dynamisch, d.h. im Atemrhythmus ineinander übergehend geübt werden. Wir wecken unseren Körper auf, wärmen und kräftigen ihn, strecken, dehnen und öffnen uns.

Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele, und fördert ein gesundes, vitales und aktives Leben. Blockierte Energien werden ins fließen gebracht, Gelenke mobilisiert, sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Darüber hinaus hat der Sonnengruß einen symbolischen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wurde und wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin verehrt. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das Leben auf dem Planeten Erde gar nicht möglich. Der Sonnengruß soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Erst mit der entsprechenden inneren Einstellung geübt, wird aus der körperlichen Übungsreihe eine spirituelle Erfahrung. Der Geist wird ruhig, und du kannst einen meditativen Zustand erreichen - bei dir ankommen.

Auch ohne Yoga Abo bist Du herzlich willkommen!

Datum & Zeit:

Dienstag 4. September 2012

19.00 h - 20.30 h

Wo: yogafLOW studio

Herrliberg - Geissbuelstrasse 21

Kosten:

CHF 35.00

Anmeldung unter:

yogafLOW@bluewin.ch

Teilnehmerzahl beschränkt

