सूर्यनमस्कार

108 Sonnengrüße

108 Surya Namaskaras 1. Jänner

Wir beginnen das neue Jahr gemeinsam mit 108 Sonnengrüßen.

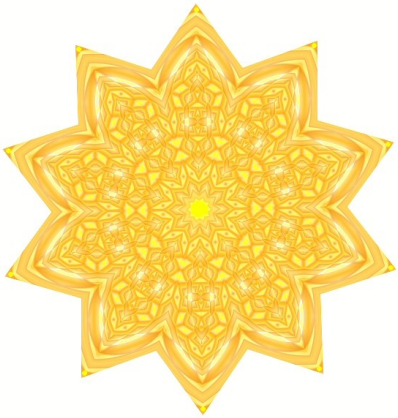
Wir teilen uns die 108 Sonnengrüße untereinander auf. Jede/r macht, im eigenen (Atem-)Rhythmus so viele, wie er oder sie machen möchte/ kann.

Das Sonnenlicht, ein Symbol des Auflebens. Durch das Praktizieren des Sonnengrußes „baden“ wir uns in den Strahlen von Licht, Glück, Freude & Wärme. Surya Namaskar aktiviert den Körper und bringt unseren Geist in achtsame Bewegung.

Wir bereiten uns u.a. mit Mudras(Handhaltungen) und Mantras auf den Neubeginn vor.

Bitte mitbringen

* **den Mut wirklich loszulassen und einen Wunsch, ein Ziel für den/das du in Bewegung kommen möchtest**
* **ein Tablett/einen Schachteldeckel mit Tuch und Gegenstände, die ein Symbol für dein Ziel sind .**



1. Jänner 2016, 8:30 Uhr

Yogahaus mit-ananda, Reikersdorf 11, St.Peter/Hart

Infos & Anmeldung bei Gabi Fink, 0676/4408208

Freiwillige Spende für Ärzte ohne Grenzen in Syrien

Abschließend Tee & Suppe