



DER EINFACHE SONNENGRUSS

WORKSHOP MIT PATRICIA PINEIRO IE-YOGA.COM



DONNERSTAG, 4. APRIL 2024, 19.30 - 21.00 UHR

In diesem Workshop befassen wir uns mit den Basics eines einfachen Sonnengrusses, der anschliessend entweder zu Hause oder in Gruppen praktiziert werden kann.

Der einfache Sonnengruss bildet das Fundament einer Vinyasa Flow Praxis. Dabei ist eine korrekte Ausführung der Asanas (Haltungen) Bestandteil einer gesunden und regelmässigen Yogaroutine. Dieser Workshop befasst sich mit Deinem Körper und die einfache Ausrichtung eines Sonnengrusses. Das heisst, er wird auf Deine Körperstruktur angepasst und eingeübt.

Der Sonnengruss ist eine solare Praxis, die unser Feuerzentrum (Manipura Chakra) aktiviert. Wir regen somit unser inneres Feuer an, dies spendet uns Kraft und wirkt sehr transformativ. Nebst der Mobilisierung des gesamten Körpers, ist dies der positive Nebeneffekt dieser Praxis. Nach diesem Workshop bist Du selbständig in der Lage, durch einen einfachen Sonnengruss zu fliessen.

Ablauf: Ankommen + Zentrieren - Basics Sonnengruss - Shavasana + Entspannung

Der Workshop richtet sich an Yoga Einsteiger:innen mit wenig bis keine Vorkenntnisse.

Kurskosten CHF 28 | 90 Minuten - Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

Kursleitung Patricia Pineiro von inhale-exhale YOGA www.ie-yoga.com

Kursort Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch