



YOGA ANFÄNGER KURSSERIE

DER EINFACHE SONNENGRUSS

BASICS & KORREKTE AUSFÜHRUNG

PATRICIA PINEIRO-IE-YOGA.COM

Dein achtsamer Einstieg in Vinyasa Flow

Dienstag: 21. Oktober, 4. + 11. November 2025 - 18.00 - 19.00 Uhr

In dieser Kursserie lernst du die Grundlagen eines einfachen Sonnengrusses, den du danach in der Gruppe praktizieren kannst.

Der Sonnengruss bildet das Fundament einer Vinyasa Flow Praxis. Eine bewusste und korrekte Ausführung der Asanas (Körperhaltungen) unterstützt eine gesunde, nachhaltige und freudvolle Yogaroutine. Im Kurs erforschst du die individuelle Ausrichtung deines Körpers, sodass die Bewegungen optimal zu dir passen und sich leicht und natürlich anfühlen.

Der Sonnengruss ist eine solare Praxis, die dein inneres Feuer (Manipura Chakra) aktiviert – **sie schenkt dir Kraft, Klarheit und Lebendigkeit**. Neben der Mobilisierung des gesamten Körpers wirkt diese Praxis zugleich tief transformierend und zentrierend.

Nach dieser Kursserie wirst du in der Lage sein, selbstständig und sicher durch deinen Sonnengruss zu fließen – mit mehr Bewusstsein, Stabilität und Energie ✨

🕯️ Ankommen & Zentrieren

☀️ Sonnengruss Basics – Körperausrichtung & Atemfluss

🧘♀️ Shavasana & Entspannung

Kurskosten: CHF 60 | 3 x 60 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