

# present YOGA

## 108 SONNENGRÜSSE

DIE VERANSTALTUNG FINDET IM FREIEN STATT!

**SA 10.07.2021 • 17.00 Uhr**  
**mit Silke Salfeld und Judith Wagner**

gewünschter Mindest-Spendenbeitrag: 18,- €  
DER ERLÖS WIRD DEN KLINIKCLOWNS LANDSHUT GESPENDET.

**# Meditation in Bewegung**  
**# Ritual der Verbundenheit**

Bei dieser Bewegungsmeditation ist es nicht entscheidend, ob Du eine sanftere Variante der Sonnengröße wählst, oder auch einmal pausierst. Viel wichtiger ist, dass Du mit deiner Energie dabei bist und das Gesamte mitträgst, die Einheit von Atem und Bewegung bewusst erlebst. Das Überwinden der anfänglich inneren und äußeren Widerstände lassen Dich innere Ruhe und ein Gefühl der Glückseligkeit erfahren.

Die 108 Sonnengröße ermöglichen Visionsarbeit. Daher verbindet man dieses Ritual mit einer Widmung, einem Herzenswunsch. Diese Intention schenkt uns einen gedanklichen Anker und trägt uns zunehmend durch die Bewegungen; ebenso die Stimme Silke Salfelds und das motivierende Spendenziel.

**BITTE MELDE DICH VERBINDLICH IM STUDIO, ODER PER TEL / MAIL AN.**