

present  
YOGA

# 108 Sonnengrüße im Schlosspark

SONNTAG, 19. JUNI . 17 - 19 UHR

## Charity-Veranstaltung

MIT SILKE SALFELD-WILKE UND JUDITH WAGNER

DER GESAMTE ERLÖS GEHT AN DIE NOTHILFE  
FÜR KINDER AUS DER UKRAINE VON UNICEF

# MEDITATION IN BEWEGUNG

# RITUAL DER VERBUNDENHEIT

Zu den Sonnenwenden findet hier stets das Ritual der 108 Sonnengrüße statt, ganz im Sinne der vier unermesslichen Qualitäten des Buddhismus (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut).

Diese meditative Praxis verbinden wir mit einer persönlichen Widmung, welche einen gedanklichen Anker schenkt und durch die Bewegungen trägt; ebenso wie die Stimme Silke Salfeld-Wilkes und natürlich das motivierende Spendenziel.

Es ist nicht entscheidend, ob Du eine sanftere Variante wählst oder auch einmal pausierst, sondern dass Du mit deiner Energie dabei bist und das Gesamte mitträgst, die Einheit von Atem und Bewegung bewusst erlebst.

Mit einem Gefühl innerer Ruhe, Zufriedenheit und Glückseligkeit genießen wir abschließend, nach sanftem Ausdehnen, eine wohltuende Entspannung. Wir freuen uns auf dein Dabeisein.

- » BITTE MELDE DICH VERBINDLICH IM STUDIO, ODER VIA MAIL / TEL. AN.
- » SPENDEN: [HTTPS://WWW.PAYPAL.COM/POOLS/C/8KGC1MOHMT](https://www.paypal.com/pools/c/8KGC1MOHMT)  
BARZAHLUNGEN WERDEN VON MIR IN DEN SPENDENPOOL EINGEZAHLT.
- » WEITERE INFOS ZU VERANSTALTUNG ODER ZUR SYMBOLIK DER ZAHL 108
- » FINDEST DU AUF MEINER HOMEPAGE.
- » KONTAKTIERE MICH EINFACH BEI FRAGEN VIA MAIL / TEL. / WHATSAPP.