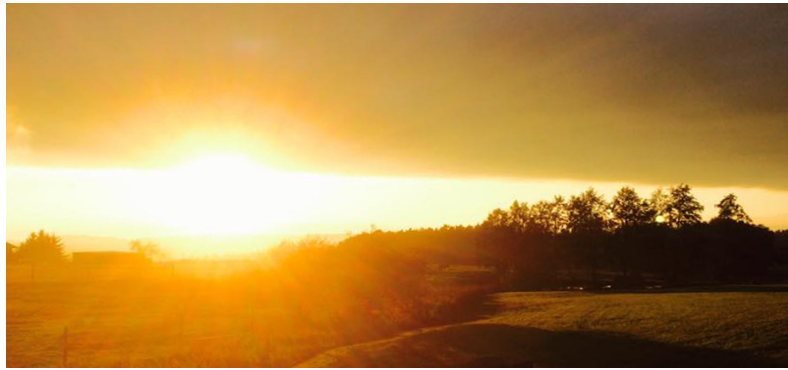


# 108 SONNENGRÜSSE ZUR WINTERSONNENWENDE

FR. 21.12.2018 | 18.18-20.00 UHR | 18,-€



**DIE EINNAHMEN WERDEN GESPENDET.**

*Die Wintersonnwend ist eine der heiligsten Sonnenfeiern und bezeichnet die tiefste Nacht des Jahres. Keltisch auch als „Mutternacht“ bezeichnet, gebiert die Göttin tief in der finsternen Erde – in der stillsten aller Stunden – das wiedergeborene Sonnenkind. Diesen Mythos können wir in allen Kulturen der Welt wiederfinden, am deutlichsten im christlichen „Weihnachtsfest“ (geweihte Nacht).*

*Die „geweihten Nächte“ verheißen das Wissen um die große Umkehr, um den Wiederaufstieg des Lichtes und um die Geburt des neuen Lebens. Die Dunkelheit ist gebannt, die Nächte werden kürzer und was tot schien und verloren, wird wieder erwachen. In dieser längsten Nacht des Jahres erfüllt sich das Versprechen der Wiedergeburt.*

Zu diesem Anlass begehen wir gemeinsam eine Bewegungsmeditation, das Ritual der 108 Sonnengrüße. Die verschiedenen Bewegungsvariationen, von sanft bis fordernd, stelle ich in Ruhe vor und Du wählst Deinen Weg.

Die 108 Sonnengrüße ermöglichen Visionsarbeit. Daher verbindet man dieses Ritual mit einer Widmung, einem Herzenswunsch. Diese Intention schenkt Dir gedanklichen Halt bei Deiner Praxis und trägt Dich durch die Bewegungen.

Damit sich Deine Vision verinnerlicht und Dein Körper eine angenehme Regeneration erfahren darf, tauchen wir anschließend über sanfte Dehnungs- & Entspannungshaltungen in „Śavāsana“ ein, die Totenstellung; für viele von uns das schwierigste aller Asanas, da es darum geht, sämtliche geistige und körperliche Spannungen weichen zu lassen.

**LASS DICH AUF DIESES BESONDERE ERLEBNIS EIN UND ERFAHRE DIE ENERGIE DIESES RITUALES!**

**Die Teilnehmerzahl der Veranstaltung ist begrenzt.**

**Bitte reserviere dir deinen Platz im Studio, oder per Mail / Telefon.**