



## ASTRONOMISCHER HERBSTANFANG

SO 23. SEPTEMBER 2018

16.00–17.30 Uhr

### 108 SONNENGRÜSSE DER DANKBARKEIT

Nach einem strahlenden, langen Sommer möchte ich mit Euch bei diesem Ritual die Dankbarkeit für diese Energie gemeinsam erleben.

Meine liebe Kollegin Andrea Fiedler wird hierbei unsere "Zeremonienmeisterin" sein und die klassischen Sonnengrüße mit den "Surya Namaskar Mantras" ansagen. Jedes Mantra dankt der Sonne für ihre Aspekte der wärmespendenden, strahlenden, nährenden, lebensschaffenden Energie.

Die Mantras, auf Sanskrit gechantet, tragen und führen Dich durch Deine Praxis, die bei dieser Variation der Sonnengrüße Dir erlauben, den Fokus auf deine Herzöffnungen zu legen, um diese Energie in die Zeit der Ernte, des Rückzugs, der Sammlung für Dich mitzunehmen.

Zu Beginn nehme ich mir die Zeit, Euch an Eure eigene Variante der Sonnengrüße heranzuführen, am Ende beschließen wir das Ritual in Kontemplation und Entspannung.

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

TEILNAHMEGEBÜHR. 15,- €

---

18.00–19.30 Uhr

### FLOW INSIDE – KONTEMPLATIVES VINYASA ZUM HERBSTBEGINN

Zum Tag des Herbstbeginns legen wir bei dieser fließenden Yogapraxis unsere Achtsamkeit auf unsere Innenschau, auf das bewusste Wahrnehmen unserer erlebten Yogapraxis.

Der Fokus liegt auf wohltuenden Herz- und Beckenöffnern, sicher geführt durch eine kraftvolle Mitte, gestaltet durch Dein Empfinden.

DIESE YOGAEINHEIT BIETET EINEN ANGENEHMEN AUSGLEICH ZU DEN DAVOR STATTFINDENDEN „108 SONNENGRÜSSEN“ UND ENDET IN SAMMLUNG UND KONTEMPLATION.

15,- € | KARTENINHABER: 1 EINHEIT | PRESENTYOGA-ABO'S FREI