



## ASTRONOMISCHER HERBSTANFANG

SO 23. SEPTEMBER 2018

16.00–17.30 Uhr

### 108 SONNENGRÜSSE DER EINKEHR

Der Herbst, als Übergangszeit zwischen Sommer und Winter, ist die Zeit des langsamen Rückzugs der Pflanzensäfte in den Stamm bzw. in die Wurzeln und auch bei uns Menschen transformiert unser sommerlicher Aktivismus wieder zur besonneneren Innenschau.

Darum gestalten wir an diesem Tag die Bewegungsmeditation „108 Sonnengrüße“ introvertiert; jeder für sich und alle gemeinsam. Jeder Teilnehmer zählt mit Hilfe von Streichhölzern seine Sonnengrüße selbst mit, findet seine eigene Variante und sein eigenes Tempo. Wir bewegen uns und schwitzen gemeinsam, doch jeder auf seine individuelle Art. Den Anfang und das Ende dieser Stunde erleben wir bewusst gemeinsam, die 108 Sonnengrüße sind mit deiner Selbstwahrnehmung, Kontemplation und Ruhe erfüllt.

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