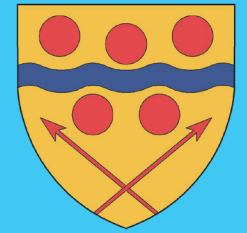


GESUNDE GEMEINDE GERASDORF



108 Sonnengrüße zur Sommersonnenwende in Gerasdorf

Mittwoch, 21. Juni, 17:45 Uhr

ca. 60 Minuten, wer Lust hat auch länger

Kursort: Gerasdorf, Nähe Badeteich auf der Wiese beim Beachvolleball-Platz

Freier Eintritt, Yogamatte mitbringen!

Die Yogapraxis findet nur bei Schönwetter und trockener Wiese statt.



Der Sonnengruß ist eine Übungsreihe, die Körper, Geist und Seele belebt, Gelenke mobilisiert, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und unendlich viel Kraft schenkt.

In 108 Sonnengrüßen werden wir Atem und Bewegung zu einer fließenden Meditation vereinen.

Es dürfen so viele Sonnengrüße wie möglich gemacht werden. Ein Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich und jeder übt so wie er kann.

Lasst uns gemeinsam Kraft, Energie und Freude tanken! Wir freuen uns auf dein Kommen!

Claudia – Lucia – Claudia

Bei Rückfragen:
Tel. 0664/48 38 827



Claudia Bartl



Lucia Eder