



Workshops

108 Sonnengrüße – Surya Namaskar

Die Zahl 108 hat im Yoga eine symbolische Bedeutung. Sie steht für die Vollendung eines Zyklus, sie repräsentiert die Gesamtheit der Existenz. Um 108 Sonnengrüße zu praktizieren brauchen wir einen ruhigen Atem und die Bindung an eine Vision. Nach den 108 Sonnengrüßen manifestiert sich diese Vision in unserem ganzen Körper.

Alle Teilnehmer atmen und bewegen sich synchron, werden eins, gehen durch viele verschiedene Emotionen. Du erfährst geistig und körperlich deine Grenzen und fühlst dich anschließend sehr viel leichter, freier und gestärkter. Alles kann, jedoch nichts muss.

108 Sonnengrüße sind Meditation in Bewegung. Du kommst in den Fluss von Atem und Bewegung. Dein Geist wird still.

Inhalt:

- Anleitung, praktische Tipps
- Anfangsentspannung
- Pranayama Kapalabhati und Wechselatmung
- Vorbereitende Mobilisationsübungen
- 108 Sonnengrüße mit fließender Mantren-Musik
- Tiefenentspannung