



## Ganzheitlicher Yoga

Regine M. Stremnitzer (Yogalehrerin I.Y.T.A.)

2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/ 2, Tel.: 02282 2082 [www.yoga-im-marchfeld.com](http://www.yoga-im-marchfeld.com)

---

# Workshop

## Das Sonnengebet: "Surya Namaskara"

Sa 20.06.10 von 10.00-12.30 Uhr

### Inhalt:

Wir nützen die besondere Zeitqualität (am 21. Juni erreicht die Sonne ihren Höchststand, d.h. längster Tag und kürzeste Nacht des Jahres) - um unsere Energien zu erneuern und zu stärken mit dem Erlernen des Sonnengebetes, ein seit tausenden von Jahren praktizierter Gebetstanz aus dem Yoga.

Die Sonne gilt als Symbol für das göttliche Licht und Licht der Erkenntnis in uns selbst!

Surya Namaskara ist eine dynamische Abfolge von 12 Positionen, die mit dem Atem verbunden in tänzerischer Form aneinandergereiht werden.

Wirkung: harmonisiert den gesamten Körper-Geist Komplex und bringt stagnierte Energie wieder in Fluss, wirkt stimmungsaufhellend und kann zu jeder Tageszeit ausgeübt werden, wann immer Dir nach Schwung, Elan und Sonnenschein ist :-)

Eine interessante Erfahrung jenseits der traditionellen Yoga-Praxis!

Ausführliche Unterlagen enthalten auch die symbolische und spirituelle Bedeutung dieses mit Hingabe tanzenden Gebetes.

Yogaerfahrung (zumindest 1 Anfängerkurs) wird empfohlen.

Kosten: 37,- € inkl. ausführlicher Unterlagen!

### Anmeldung bis 16.06. erbeten!

(20,- € Anzahlung bei Anmeldung erforderlich - gilt als Platzreservierung (max. 6 Personen))