21.06.25 | 18:00 Uhr | kostenlos | physio:bergauf

108 SONNENGRÜSSE ZUR SOMMER-SONNENWENDE

ablauf:

nach einem gemeinsamen aufwärmen fließt jede:r im eigenen tempo - so viele sonnengrüße, wie sich gut anfühlen - im mittelpunkt steht die gemeinsame energie

21.06.25 | 18:00 Uhr | kostenlos | physio:bergauf

warum 108?

die zahl 108 hat im yoga eine
besondere bedeutung -
sie steht für ganzheit,
verbindung und das große ganze.

nimm dir eine einfache
zählhilfe mit
(z.B. 10 kleine steine,
nüsse, knöpfe etc.)

ca. 2h

anmeldung:
samra galler

0664-4842337

samrasana_yoga