



108 SONNENGRÜßE ZUR WINTERSONNENWENDE

Zur Wintersonnenwende lade ich dich herzlich ein, mit mir die Kraft der Sonnengrüße zu erleben. Wir fließen gemeinsam durch die Praxis - jede*r in ihrem/seinem eigenen Tempo, mit so vielen Wiederholungen, wie es sich gut anfühlt. Bewegung, Wärme und Achtsamkeit schenken uns Energie und Leichtigkeit.




108 SONNENGRÜßE ZUR WINTERSONNENWENDE

Wann: 21.12.2025 um 17:00 Uhr
Wo: physiotherapie:bergauf, Abtenau
Dauer: ca. 2h

Ablauf: gemeinsames Aufwärmen,
Sonnengrüße in deinem Rythmus,
Ausklang in Stille und Dankbarkeit

Was ist mitzubringen: bequeme Kleidung,
eine Zählhilfe (10 Steine, Nüsse, Nudeln - Info
folgt)

 0664-4842337

 INFO@SAMRASANA-YOGA.AT



Die Teilnahme ist kostenlos,
über eine Anmeldung freue ich mich.