

# 108 SONNENGRÜBE

## 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 SONNENGRÜBE

## 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](mailto:INFO@SAMRASANA-YOGA.AT)



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