



Yoga-Now
(Traditioneller Yoga)

e-Mail: info@yoga-now.eu
eHomepage: www.yoga-now.eu

Yogaworkshop „Surya Namaskar (Gebet an die Sonne)“
21.07.2018, Neubrandenburg, [Physiopraxis Jubel & Stirnemann](#)

Namasté,

Sonnengrüße, richtigerweise Sonnengebete, sind der elementare Bestandteil traditioneller und auch moderner Yogastile - und das nicht ohne Grund. Sie bereiten den Körper, den Geist und die Seele auf die nachfolgende Asanapraxis und die Meditation vor.

Das Sonnengebet einzeln betrachtet ist jedoch weit mehr als das und auch mehr als eine reine „Aufwärmpraxis“. Es ist DAS GEBET an die Sonne, der Sonnengöttin Savitri, dem Sonnengott Surya, den Gottheiten der Gesundheit. Das Sonnengebet hat eine tiefgehende Bedeutung für die Yogapraxis. Surya Namaskar ist das „Anzünden/Entfachen“ des Agni, des inneren Feuers einer jeden Yogini, eines jeden Yogis.

In diesem Workshop werden wir die Sonnengebete verschiedener Yoga-Stile (Sivananda Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Power Yoga, Jivamutki Yoga und andere) in Ausführung und Ausrichtung in ihren differenten Aspekten erarbeiten und dann intensiv in der Praxis erfahren. Mal in Stille, mal mit intensiver Atmung oder auch mit Musik.

Nicole (Shanti Dyal Kaur) und Thomas (Ravi Inder Singh) von Yoga Now werden dich in diesen 3 Stunden adjusten und via Hands On korrigieren. Eine Körperreise zur Entspannung, Pranayama und Meditation runden diesen Workshop ab.

Örtlichkeit: Nemerower Strasse 6, 17033 Neubrandenburg

Kosten: 45,00 Euro

Beginn: 13:00 Uhr

Ende ca.: 16 Uhr

Max. Teilnehmer: 10

Anmeldung bitte an: info@yoga-now.eu

Danke für deine Zeit und bis bald auf der Matte.

OM Hari OM