

Yoga–Sonntagsworkshop online I am 17.01.2021 von 09:30 - 12:00 h
„Das Ohr ist der Weg“ ist das Motto für die Yoga-Workshop-Reihe 2021

Die Sonne begrüßen



- Die Sonne begrüßen mit unserem ganzen Körper.
in schrittweise aufgebauten Varianten des Sonnengrußes.
- Die Sonne begrüßen tief in unserem Herzen in geführten Meditationen.
- Angemessen fordernde Yogastellungen und das Aufbauen einer guten Körperspannung lassen uns fit und beweglich werden/bleiben.
- Wir folgen den positiven Auswirkungen unserer Übungen und lauschen der sich manchmal tatsächlich einstellenden Ruhe und Klarheit in der Ausrichtung.
- Wir schöpfen im Üben frische Energie.
- **Veranstaltungsort:** die eigene Yogamatte zu Hause.
- **Leitung und Anmeldung: Nikola Knorr, (Yogalehrerin seit 1986):**
0611 – 20 565 56 - kontakt@nikola-knorr.de

Kosten: **Auf Spendenbasis - per Überweisung.** Vielen Dank!

Kontoinhaberin: Nikola Knorr
IBAN: DE64 5001 0517 5410 3136 26
BIC: INGDEFFXXX