

## A2611559 Yoga Neujahrs-Ritual: 108 Sonnengrüße und Abschlussmeditation

Beginn Samstag, 03.01.2026, 09:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 15,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Hannah Theresa Gravante

Kursort , Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Die Zahl 108 steht für Ganzheit der Existenz,  
für die Verbindung von Sonne, Erde und Mond  
und besonders im Yoga für die spirituelle Erfüllung.

Ich lade daher herzlich ein, 108 Sonnengrüße mit mir zu praktizieren  
und mit einer anschließenden Meditation das neue Jahr zu begrüßen.

Mit den 108 Sonnengrüßen wollen wir Dankbarkeit ausdrücken,  
alte Muster loslassen und uns auf neue Anfänge einstimmen.  
Alles loslassen und Neues empfangen – diese besondere Praxis dient der  
Reinigung und wird daher gerne zur Sommersonnenwende oder zum  
Jahreswechsel angewandt.

Ich freue mich auf jeden, der dieses Jahr mit  
mir gemeinsam begrüßt.

Leichte Kenntnisse der Yogapraxis und der Sonnengrüße sind wünschenswert,  
um in den Flow zu kommen für die 108 Sonnengrüße.

Bitte mitbringen:  
Yogamatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf  
Yogablock und/oder Kissen (beides KEIN Muss) und etwas zu trinken.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

03.01.2026 09:00 - 11:00 Uhr Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9