

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