

Eva Bomhard (Mitglied im BDY)

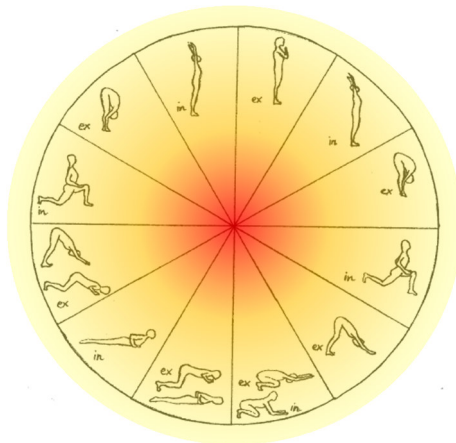
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Yoga-Workshop

Der Sonnengruß

(Surya Namaskar)



mit **Eva Bomhard**

am **Samstag, 09.05. 2015**

von 10:00 bis 13:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Entwickelt wurde der **Sonnengruß** vor vielen tausend Jahren in Indien.

Er ist eine Ehrerbietung an die Schöpfung des Lebens.

Mit 12 Positionen, die dynamisch und fließend in einer Übungsabfolge aneinandergereiht werden, sollte dieses Ritual mit Konzentration und Andacht ausgeübt werden.

In diesem Workshop betrachten wir die **Philosophie** und die **Funktion** der einzelnen Asanas des Sonnengrußes. Wir erforschen den Atem und spüren die Wege des Energieflusses, während wir üben.

Anmeldeschluss: 01. Mai 2015

Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a,
2.Stock

Beitrag: 50,- Euro

Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,

Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de



YOGA-LOFT *

Gewerbepark BWB 26a * 83052 Bruckmühl-Heufeldmühle

Inh. Dipl.-Ing. Robert Schmidt * Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de

www.yoga-loft-bruckmuehl.de