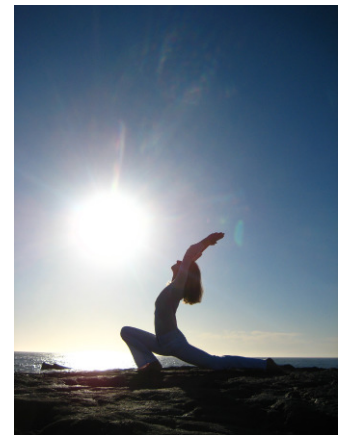
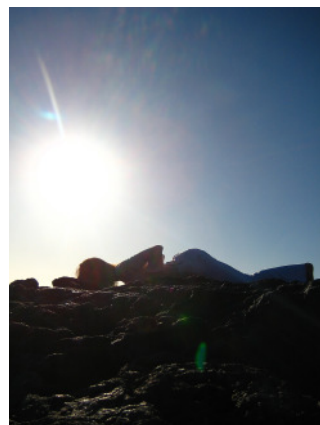
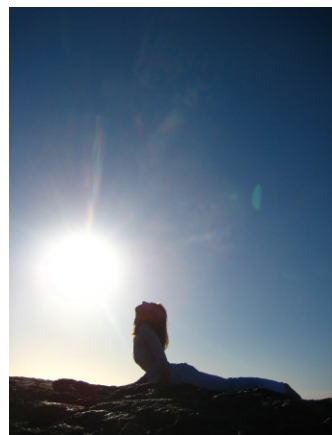
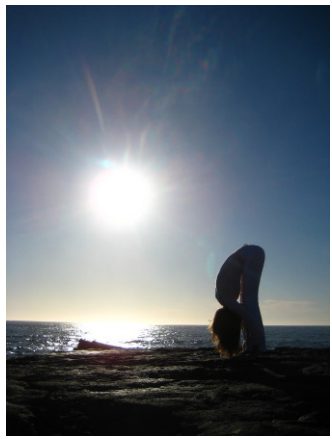


Der Sonnengruß

ein traditioneller Übungszyklus aus dem Yoga



Seminar
Freitag 29. Nov. 2013
18.00-21.00 Uhr

Sorgfältiges Erlernen der 12 einzelnen Stellungen
Hintergrund zur Bedeutung und Anwendung des Sonnengrußes
Heilwirkungen auf körperlicher und seelischer Ebene

Fördert eine aufbauende Spannkraft und Flexibilität der Wirbelsäule
Schenkt körperliche geschmeidige Beweglichkeit durch den rhythmischen und fließenden Bewegungsablauf
Anregung der Stoffwechselkräfte, Belebung von Herz und Kreislauf und wohltuendem Durchatmen

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ! Anmeldung -max.8 Teilnehmer – 30€
Referentin: Simone Stoll - Heilpraktikerin , Yogalehrerin



Yoga & Freie Atemschule

Münsterstraße 59 88662 Überlingen

Tel.: 07551 – 948700

www.freie-atemschule.de

