



108 Sonnengrüße mit Marion

Passend zum Frühlingsanfang verabschieden wir die dunklen Herbst- und Wintermonate und begrüßen die sonnigen Frühlings- und Sommermonate mit 108 Sonnengrüßen!

Freitag, 23.03.17
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 18,-€

AboFlow-Mitglieder: frei

AboBasic-Mitglieder: frei oder als Zusatzklasse in dieser Woche: 15,-€

Karten-Inhaber: 3 Stempel



Warum 108 Sonnengrüße?

Die Zahl 108 hat im Yoga eine große Bedeutung. Sie steht unter anderem für die Vollendung eines Zyklus und ermöglicht Visionsarbeit!

Mit 108 Sonnengrüßen kräftigen, stärken und aktivieren wir unseren gesamten Körper und beruhigen unseren Geist.

Alle Muskeln und alle Chakras sowie unsere 108 Energiepunkte, den sogenannten Marmas aus dem Ayurveda werden angesprochen. Durch Stimulierung der 108 Marmas kann körperliche Gesundheit erhalten oder wiederhergestellt werden. Die Marmas entsprechen ebenfalls den Akupunkturpunkten der TCM, der traditionellen Chinesen Medizin.

Nach 108 Sonnengrüßen ist unser Geist ganz klar und unser Körper voller Kraft und Energie, damit wir all unsere Träume, Herzenswünsche, Ziele und Visionen wahrnehmen und umsetzen können.

Anmeldung erforderlich unter info@divali-yoga.de oder direkt im Studio.

divali Yoga
Katrin Jungmann
Heinrich-Lemberg-Str. 19a
45472 Mülheim an der Ruhr

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
IBAN DE44 3625 0000 0175 1303 81
BIC SPMHDE33XXX
St.-Nr. 120/5130/2965

0177 – 759 48 48
info@divali-yoga.de
[divali-yoga.de](https://www.facebook.com/divaliyoga)
[facebook.com/divaliyoga](https://www.facebook.com/divaliyoga)