

## Sonnengruß *surya namaskar*



Der Sonnengruß ist ein einfacher Zyklus von zwölf miteinander fließend verbundenen Bewegungen, und zwar so, dass sich die Anfangshaltungen zum Ende hin in umgekehrter Reihenfolge wiederholen. Jede Bewegung gleicht die vorhergehende aus, streckt den Körper in entgegengesetzter Richtung, unterstützt im Wechsel die Ein- und Ausatmung, wodurch sich diese vertieft. Durch Bewegung der Wirbelsäule, aller Gelenke und Muskelgruppen, Massage der inneren Organe, Anregung der Drüsen und des Lymphsystems, Vertiefung der Atmung, Stabilisierung der Herztätigkeit wird der ganze Körper positiv beeinflusst.

Seminar am  
Samstag  
im Mai

Samstag, 5. Mai 2012  
Von 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Leitung: Beate Schröter

Preis: 38,- € (Kurs SY3)

Anmeldung: 0208/8 10 95 32

[yogakurse@t-online.de](mailto:yogakurse@t-online.de)

[www.yogahaus-oberhausen.de](http://www.yogahaus-oberhausen.de)