



Samstag, 21.3.26  
9.00 - 10.30 Uhr

CHF 38

Infos & Anmeldung:

Anja Loewe  
dipl. Yogalehrerin SYV / EYU  
Unterdorfstr. 65  
8494 Bauma  
079 626 22 90  
atelier@anjaloewe.ch  
www.anjaloewe.art



ATELIER ANJA LOEWE

Yoga · Kunst · Gestaltung

Wir begrüßen die Sonne!

sūryanamaskāra, der Gruss an die Sonne, ist eine wichtige yogische Übung, deren Ursprung in die Zeit zurückreicht, wo die Sonne als kraftvolles Symbol verehrt wurde. Die unterschiedlichen Körperhaltungen sind dynamisch und kraftvoll ineinander verwoben, so, dass sie den ganzen Körper reinigen und vitalisieren.

An diesem Morgen praktizieren wir 54 Durchgänge.

Dazu werden wir auch die entsprechenden Mantras kennenlernen, wo du, wenn du möchtest, mitsingen kannst. Ebenfalls erfährst du einige Hintergrundinformationen. Wir schliessen mit einer längeren Schlussentspannung ab.

Beginne diesen Frühling mit neuer Lebenskraft! Ich freu' mich auf dich!