

# 108 SONNENGRÜßE

07.01.2023 | 8.30-11h  
Jochen-Klepper-Haus  
Dein Beitrag: 20€

sosein

# 108 SONNENGRÜßE

07.01.2023 | 8.30-11h

Jochen-Klepper-Haus

Dein Beitrag: 20€

## 108 SONNENGRÜSSE ZUM JAHRESBEGINN

Surya Namaskar *सूर्यनमस्कार*, wie diese Bewegungsabfolge im Sanskrit heißt, ist ein Gruß an die Sonne, der im Hatha Yoga traditionell morgens praktiziert wird, um die aufgehende Sonne zu ehren und den Körper aufzuwecken. Dabei fließt man im Gleichklang mit der Atmung durch 12 Yoga-Haltungen. Die Reihenfolge ist leicht einprägsam, und die Bewegung wird durch den Atem geführt. Dadurch findet der Geist schnell in die Ruhe, während der Körper auf sanfte Weise angeregt wird.

Im Hinduismus gilt die 108 als die heiligste aller Zahlen und steht symbolisch dafür, dass alles eins ist – wir alle sind Teil eines großen Ganzen. Wer regelmäßig 108 Sonnengrüße übt, kann dadurch die eigene Harmonie mit den Schwingungen des Universums erhöhen, heißt es.

Lass uns gemeinsam durch 108 Sonnengrüße fließen und so unsere Kraft stärken, mit der wir das neue Jahr beginnen möchten.

**\*\*Organisatorischer Hinweis\*\***: Deine verbindliche Anmeldung erfolgt über Eversports:  
[www.eversports.de/sv/sosein-yoga](http://www.eversports.de/sv/sosein-yoga)

Bringe bitte Deine eigene Yogamatte, eine Decke und etwas zu trinken zur Veranstaltung mit.

Ich freue mich darauf, das neue Jahr gemeinsam mit Dir willkommen zu heißen!

*xoxo, Deine Claudia*

sosein