108
SONNENGRÜSSE
ZUR WINTERSONNENWENDE

CHARITY EVENT
zugunsten der
SOZIALEN INITIATIVEN REGENSBURG
mit Silke Salfeld & Judith Wagner

SO 20. Dezember um 15 Uhr
im Zen Center Regensburg

Anmeldung & Infos
PRESENT-YOGA.DE

SO 20.12.26
108 SONNENGRÜSSE

☀

EIN RITUAL DER VERBUNDENHEIT,
SOLIDARITÄT & DANKBARKEIT
MEDITATION IN BEWEGUNG

☀

CHARITY-EVENT ZUGUNSTEN 'SOZIALE INITIATIVEN REGENSBURG E.V.'
MIT SILKE SALFELD & JUDITH WAGNER

Bei dieser meditativen und zugleich körperlich anspruchsvollen Praxis hilft dir die Fokussierung auf deinen Atem, ganz bei dir und deiner Bewegung zu sein und in deine Präsenz einzutauchen.

Es geht nicht darum, alle 108 Sonnengrüße in ihrer vollen Intensität auszuführen. Entscheidend ist, dass du mit deiner Energie Teil des Ganzen bist.

Judith (Present Yoga) führt durch das Ritual der Verbundenheit & Dankbarkeit. Silkes Stimme begleitet durch die Praxis, während das gemeinsame Spendenziel unserer Bewegung eine besondere Bedeutung gibt.

Nach sanften Dehnungen und einer wohltuenden Entspannung gibt es bei einer Tasse Tee Gelegenheit zum Austausch.

Wir freuen uns auf dein Dabeisein
❣ und deine Unterstützung der sozialen Initiativen in Regensburg ❣

BITTE BRING WENN MÖGLICH DEINE EIGENE YOGAMATTE,
EIN KLEINES HANDTUCH UND EINE TRINKFLASCHE MIT.

SO 20.12. BEGINN: 15 UHR
ORT: ZEN CENTER REGENSBURG
ERBETENER MINDESTSPENDENBEITRAG: 25 €
ANMELDUNG: JUDITH WAGNER · 0179 4729354 · MAIL@PRESENT-YOGA.DE
present-yoga.de · Insta: presentyoga_