

# 108 Sonnengrüße – Meditation in Bewegung

## Lehrerinnen-Team vom *Raum für Yoga*

4. Januar 2019, 19:00 Uhr

im *Raum für Yoga* in Nördlingen, Taigweg 4

Der Sonnengruß ist wohl der bekannteste Bewegungsablauf im Yoga. Er wird in einer kontinuierlichen, fließenden Bewegung ausgeführt und mit dem Atem verbunden. Das Üben harmonisiert alle Körpersysteme, stärkt und reinigt den physischen Körper, energetisiert und entspannt zugleich.

Warum 108? Diese Zahl gilt als heilig. Es gibt viele Erklärungen. Eine besagt, dass die 1 für das göttliche Prinzip, die 0 für die Leere dazwischen und die 8 für die Unendlichkeit steht.

Nach einer kleinen Aufwärmung beginnen wir gemeinsam, im gleichen Rhythmus 108 Runden den Sonnengruß zu üben. Achtsam, fließend, entspannt.

Sonnengrüße zu üben bedeutet Meditation in Bewegung.

**Wir freuen uns über eine Spende  
zugunsten eines sozialen Projektes!**

**Anmeldung:** Edith Schweda, Mail: [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Bankverbindung: Edith Schweda, Sparkasse Nördlingen  
IBAN: DE86 7225 0000 0000 3709 32, BIC: BYLADEM1NLG