Einladung zu

108 Sonnengrüßen zur Wintersonnenwende

Die Veranstaltung ist kostenlos, die TG freut sich in diesen Zeiten aber sehr über eine Spende in die bereitstehende Spendenbox, um das TG-Inventar instand zu halten und neue Anschaffungen tätigen zu können.

Lasst uns zusammen das Jahr 2026 verabschieden und das Jahr 2027 mit 108 Sonnengrüße willkommen heißen.
Der Sonnengruß galt in seiner ursprünglichen Bedeutung als ein Gebet an Surya die Sonne, an das Feuer, die Wärme und das Licht. Er ist auch eine Erinnerung an das eigene innere Licht.
Wenn du den Sonnengruß 108x praktizierst, hilft dir das durch verschiedene Schichten deines Selbst zu tauchen. Du erkennst dich selbst klarer und findest Sonnengruß um Sonnengruß wieder näher zu dir. Am Ende kann man es wohl am ehesten mit einem Intensiv-Waschprogramm fürs Innen bezeichnen.
So kannst du den Ballast des alten Jahres loslassen und Neues in dein Leben und das neue Jahr einladen. Der perfekte Start ins Jahr 2027.

Der Sonnengruß ist eine dynamische Abfolge im Hatha-Yoga. Jede einzelne Körperstellung „Asana" hat eine psychische und eine physische Wirkung, die sich in Kombination und bei mehrfacher Wiederholung des Sonnengrußes potenzieren.

Sonntag, den 20.12.2026
TG - Laudenbach TG-Turm 2.OG 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Voranmeldung bis spätestens 18.12.2026
auf der TG-Homepage oder bei Erna Symanzig
Tel. 06201 – 71822 (AB) Mobil: 017644740628
Email: namaste-eis@gmx.de