



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: **Sonntag**
Uhrzeit: **10:00 – 12:00 Uhr**
Kursbeginn: **29.03.2020**
Kursgebühr: 20,00 €
Kurstitel: **Hallo Frühling! (Sonnengruß-Workshop)**



Sūrya namaskar (der Sonnengruß, manchmal auch Sonnengebet genannt) ist einer der bekanntesten Bewegungsabläufe des Yoga, der in unterschiedlichen Variationen und Schwierigkeitsgraden geübt werden kann. Es handelt sich um eine dynamische Abfolge von āsanas (Körperhaltungen), die in erster Linie aus Vor- und Rückbeugen besteht.

Sūrya namaskar ist ein ganzheitliches Übungsprogramm, das sich in vielen unterschiedlichen Yoga-Traditionen wiederfindet.

In allen Kulturen, in denen die Sonne (sanskrit: sūrya) als lebensspendendes Element verehrt wurde oder wird, ist auch sūrya namaskar in der einen oder anderen Variante zu finden.

Passend zum Frühlingsbeginn befassen wir uns in diesem Workshop mit dem Sonnengruß, indem wir zuerst die einzelnen āsanas kennenlernen und anschließend sūrya namaskar im Gesamten üben.

Dieser Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Yoga-Übende mit Erfahrung geeignet.

