**E I N     M O N A T    FÜ R    Y O G A**

**Surya Namaskar**

12 x Yoga- in 4 Wochen.

Das sind 3 Tage pro Woche: Dienstag  Mittwoch  Donnerstag

Wenn es einmal nicht passt, gibt es als Ausweichtag noch den Freitag.

Morgens 8 bis 9:30 Uhr

oder

Abends 18 bis 19:30 Uhr

Gesamtpreis: 160 €

Im Studio für Kunst und Yoga

Berlin Friedrichshain Lehmbruckstraße 19

Kontakt: 030 22600622 mit Cornelia

was wir machen:

Die bekannte Yogaübung "das Sonnengebet" hat 12 Stufen.

Es geht um die Sonne in mir, um meine Gedankenkraft.

Wir machen jeden Tag das Sonnengebet mit Schwerpunkt zu jeweils einer Stufe

Wir arbeiten an der Grundlage, die das Denken leicht macht.

Nach diesem Monat kannst Du alleine weitermachen. Es wird eine Buchempfehlung geben.

Bei Gelegenheit und Lust und Laune kannst Du diesen Kurs auch wiederholen und vertiefen.

Das Angebot steht für März und September

Der Beginn ist der 7.März

und

im September ist der Beginn der 5. September