

Rückblick SUS Abendkurs

Abend-Workshop; Yoga-Sonnengruss

Am 12. April 2017 trafen sich 6 Teilnehmerinnen um 17.15 in Termen zum Abendkurs.

Unter der fachkundigen Leitung von Sandra Schönmann durften wir den klassischen Hatha Yoga-

Sonnengruss in 3 interessante Stunden, in Termen erlernen.

Dieser besteht aus dem Ablauf von 12 Asanas (Körperübungen), die aufeinander folgen und mit dem Atem koordiniert werden.

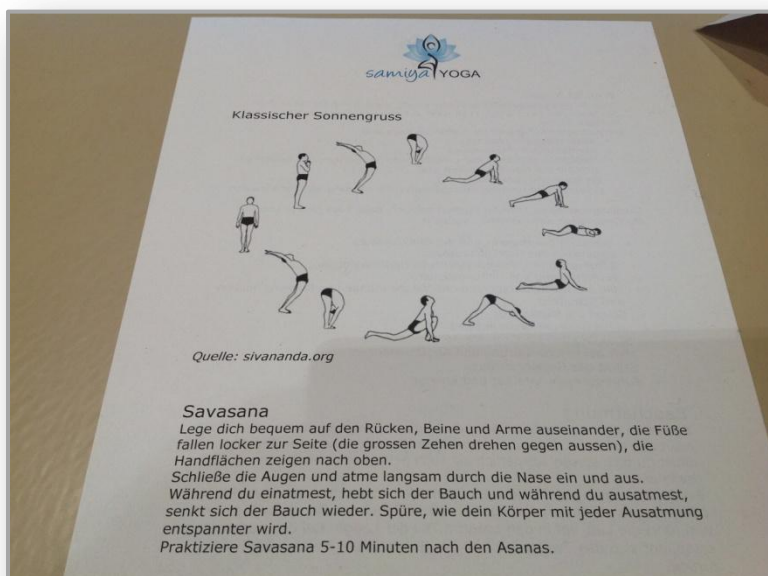
Der Sonnengruss regt den Kreislauf an, lockert und kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit.

Begonnen haben wir mit der Bauchatmung. Bewusste Atemkontrolle ist der Schlüssel, um die volle Wirkung einer Asana

zu erfahren. Einige waren so entspannt, dass sie fast eingeschlafen sein.

Die einzelnen Übungen wurden von Sandra gezeigt, kommentiert, ausprobiert, korrigiert und beobachtet.

Zum Abschluss konnte jede Teilnehmerin den Sonnengruss re und li selbstständig durchführen. Voll entspannt gingen die Teilnehmerinnen nach Hause. Danke Sandra für den schönen Abend!



Kursbetreuung
Conny Nater-Bortis,
Ressort CH Kurse