

Der Sonnengruß

सूर्य नमस्कार – sūrya namaskāra

Der Sonnengruß ist eine dynamische Yoga-Sequenz, die Körper und Geist auf einzigartige Weise belebt. Diese ganzheitliche Übung aktiviert und kräftigt die Muskulatur, löst körperliche Verspannungen und Blockaden und fördert gleichzeitig die Durchblutung und Flexibilität. Auf mentaler und emotionaler Ebene reduziert der Sonnengruß Stress und Ängste und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Er fördert innere Ausgeglichenheit und eine positive Stimmung. Bei regelmäßiger Praxis wirst du schon bald eine spürbare Verbesserung deines Gesamtzustandes bemerken. Du fühlst dich vitaler, ausgeglichener und zufriedener – ein Beweis für die transformative Kraft dieser Yoga-Praxis. Entdecke selbst, wie der Sonnengruß dein Leben bereichern kann.

- einatmen
- ausatmen

