



Aus- und Weiterbildungsseminar

Mit Karen Kold Wagner

Surya Namaskar Theorie und Praxis

An diesem Tag werden Voraussetzungen, Vorbereitungen, Ausführung und Anwendung von Surya Namaskar die Inhalte sein. Da die Praxis von dem Sonnengruß nicht für jede*n TeilnehmerIn möglich ist, werden verschiedene Schritte und Alternative vermittelt. Außerdem werden Möglichkeiten für Atemführung, Konzentrationspunkte und begleitende Mantras erklärt. In Workshop Atmosphäre soll der Ablauf und evtl. Korrekturen erarbeitet werden.

Gilt als Weiterbildung oder Supervision für Yoga Weg.

Termin : **Samstag 19. September 2026 10.00-15.00 Uhr**

Ort: YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold,
Klosterbergstr. 7

Verpflegung: Getränke werden gestellt, bringe selbst dein Mittagsimbiss mit!

Kosten: 60,- € Konto Erfragen

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular bis 01.09.2026

 YOGA AM

KLOSTERBERG

Yogaschule für Aus- und
Weiterbildung

Karen Kold Wagner

Yogalehrerin BDY /EYU

Klosterbergstr. 7,

63505 Langenselbold

Telefon: 06184 62377

E-Mail: karen-kold@gmx.de

www.yoga-amklosterberg.de