

Liebe Yoginis,

Sommerzeit ist Yang-Zeit und genau richtig für den Sonnengruß. Du kannst ihn meditativ langsam oder auch schnell im Flow üben, oder langsam und achtsam beginnen und das Tempo steigern. 3 Runden, 6 Runden 36 oder 108, wie es dir guttut. Wichtig ist, dass du dich mit dem Atem verbindest und der Atem führt und die Bewegung folgt.



Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit.

Bleibt gesund und bis bald.

Regine