

YOGA IM PARK

ZUM WELTYOGATAG

Mittwoch, 21.06.2023
16:45 - 19:45 Uhr

Alsdorf, Südpark (Übacher Weg, neben der VHS)
gebührenfrei



„Yoga ist für mich
der rote Faden, der sich
durch mein Leben zieht.“

Nischka Franck, Yogalehrerin



Der Internationale Tag des Yoga oder auch Welt-yogatag wurde von der Generalversammlung der Vereinten Nationen mit dem Ziel beschlossen, die gesundheitlichen Vorteile des Ansatzes des Yoga stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.

Bei „Yoga im Park“ bieten fünf Yogalehrer*innen einen Einblick in die vielfältige Welt des Yogas: Sie können jederzeit einsteigen oder die ganze Zeit verweilen und Yoga in einer besonderen Atmosphäre erleben – auch ohne Vorkenntnisse.

Jede*r, die/der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen. Bitte eine Unterlage (Yogamatte, Isomatte oder Decke) und ausreichend zu trinken mitbringen.

Um Anmeldung wird gebeten (02404 90 63-0)!

Programm:

- 16:45 Vinyasa Yoga: Sonnengröße für alle mit Rebecca Klinkenberg-Baum
- 17:20 Faszien Yoga mit Savya Kubitzek
- 17:55 Hatha Yoga mit Nischka Franck
- 18:30 Yin und Yang Yoga mit Nina Pelzer
- 19:05 Restoratives Yoga: Unterer Rücken mit Jennifer Zeller