

YOGA IM PARK

ZUM WELTYOGATAG

Freitag, 21.06.2024
16:45 - 19:45 Uhr

Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
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.

Programm:

16:45 Ankommen: Vini- & Atemyoga mit Ruth Happe

17:20 Vinyasa Yoga mit Alesja Dammer

17:55 Hatha Yoga: Sanfter Flow mit Hannah Billmann

18:30 Krieger-Haltungen und Warrior Flow mit Nischka Franck

19:05 Augenyoga zum Abschluss mit Nischka Franck