



International  
Yoga Day

## Am Mittwoch 21. Juni ist Welt - Yogatag für Frieden, Harmonie und Gesundheit

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen (UNO) zum offiziellen "Welt-yogatag" erklärt, in der Erkenntnis, dass eine Verbreitung von Informationen über die Vorteile der Ausübung von Yoga förderlich für die Gesundheit der Weltbevölkerung ist, damit die Menschen gesundheitsfördernde Entscheidungen treffen und gesunde Lebensweisen führen. Ein besonderes Anliegen der Vereinten Nationen für diesen Welt-yogatag war auch, die Verbindung von traditionellem Yoga mit moderner Wissenschaft tiefer zu verankern und zu zeigen, dass Yoga gerade in der heutigen Zeit Menschen in aller Welt sehr viel helfen kann, den Herausforderungen des Alltags gesünder und stressfreier zu begegnen.

## Einladung zum Welt Yogatag in Arbon am See (Hafenwiese nahe Spielplatz)

**Yoga am Bodensee** gibt zu diesem Anlass eine **kostenlose Yogastunde**.

**19.00 - 20.00 Uhr** Yogastunde mit Musik, **20.10 - 20.30 Uhr** Mantrasingen mit Harmonium

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und man kann spontan ohne Anmeldung mitmachen. Bitte Yogamatte mitbringen oder Anmelden wenn du eine Yogamatte von uns brauchst, dann bringen wir Matten mit. Man kann auch direkt auf dem Gras üben wenn es angenehm ist.

**Kontakt:** Sabrina Das, 078 740 60 77, [sabrina@yogaambodensee.ch](mailto:sabrina@yogaambodensee.ch)



**Zentrum-beim-Kreisel.ch**