

Weltyoga - Tag



Freitag, 21. Juni

Yogastunde, 09.15 - 11.15 Uhr

Yogastunde, 18.30 - 20.00 Uhr

Meditation, 20.10 - 21.20 Uhr

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen (UNO) zum offiziellen "Weltyogatag" 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 Weltyogatag 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.

Yogastunden mit Karin und Sabrina

„Frieden beginnt in dir.“ In der Yogastunde wirst du auf körperlicher und geistiger Ebene in diesen Frieden eintauchen. In dir selbst Ruhe und Kraft schöpfen, damit es dir möglich ist diese Harmonie im Aussen zu leben. Durch die verschiedenen Yogastile Vinyasa und Yin wird auch dein Körper durch bewusste Bewegungen in die Ruhe geleitet.

Meditation mit Manuel Garcia

"Die Kundalini-Kraft und die kristalline Schönheit in dir" - Wie du dich jetzt meditativ in den Zustand deiner Ganzheit bewegen kannst, um Frieden, Harmonie und pure Gesundheit auszustrahlen

Treffpunkt

Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen findet der Anlass auf den Hafenviesen Arbon statt (zwischen Hafen und Schwimmbad). Ansonsten treffen wir uns im Zentrum beim Kreisel.

Bitte Yogamatte mitbringen oder bei uns melden wenn du keine Matte hast.

Der Anlass ist auf Spendenbasis (Empfehlung 10 - 30.- CHF pro Angebot)



Zentrum-beim-Kreisel.ch, St. Gallerstrasse 34a, 9320 Arbon

info@zentrum-beim-kreisel.ch, 079 605 29 56