

# WELT YOGA TAG 2019

**Freitag  
21. Juni 2019**

**Auf der Wiese neben  
der Musikmuschel**

**Namasté Friedrichshafen – mit Yogalehrerin HEIKE LELLE**

## **WAKEUP-YOGA**

7.30 Uhr **SOMMERFIT** 45 Min.

8.15 Uhr **OM-CHANTING** 15 Min.

8.30 Uhr **YOGA AM MORGEN** 45 Min.

## **LUNCH-YOGA**

13 Uhr **ACHTSAM DURCH  
DEN ALLTAG** 45 Min.

13.45 Uhr **OM-CHANTING** 15 Min.

## **CHILLOUT-YOGA**

18.30 Uhr **BEWEGUNG UND  
ENTSPANNUNG** 45 Min.

19.15 Uhr **OM-CHANTING** 15 Min.



# WELT **YOGA** TAG 2019

Am **21. Juni** ist Weltyogatag, ein Tag der ganz im Zeichen des Yoga steht und der Einheit des Menschseins. In der ganzen Welt wird an diesem Tag gefeiert, voller guter Gedanken und positiver Energie. Auch ich möchte diesen Tag mit Dir zelebrieren!

Freue dich auf das Yoga am wunderschönen Bodensee-Ufer in Friedrichshafen. Ich nehme Dich mit auf eine Reise zu Dir selbst.

Ob Anfänger, fortgeschritten, jung, alt oder einfach nur neugierig – Gemeinsam mit Dir möchte ich eine schöne Yogastunde verbringen. Wir nehmen uns Zeit und schaffen **VERBINDUNG**.

Beides ist für Dich kostenlos – gerne kannst Du eine Spende geben zugunsten der Tannenhag Schule

Bitte Yogamatte mitbringen – es gibt auch einige Yogamatten vor Ort!

Alle Yogastunden: 45 Minuten

Das OM-Chanting für Frieden im Innen und Außen: 15 Minuten

## **WAKEUP-YOGA** /Yoga am Morgen

07:30 Uhr „Sommerfit“

08:15 Uhr OM-Chanting

08:30 Uhr Yoga am Morgen

## **LUNCH-YOGA** /Yoga in der Mittagspause

13:00 Uhr „Achtsam durch den Alltag“

13:45 Uhr OM-Chanting

## **CHILLOUT-YOGA**

18:30 Uhr „Bewegung und Entspannung“

19:15 Uhr OM-Chanting

**Einfach mitmachen !**

**Bei jedem Wetter !**

**Kostenlos !**

gerne kannst Du eine Spende geben  
zugunsten der Tannenhag Schule