INTERNATIONAL YOGA DAY

Yoga Schulen weltweit vereinen weltweit ihre Kräfte, Visionen und Herzen und feiern den

2. Internationaler Yoga Tag am 21. Juni 2016

von göttlichem inneren Frieden zu Weltfrieden für alle

Asana Exemplifizierung

Wo immer du am 21. Juni bist, finde den für dich geeignetsten Zeitrahmen, um gemeinsam 30 Minuten weltweit Asanas zu praktizieren.

„Das Herz der Welt" – 7 Minuten Meditation/Gebet

Wir laden Menschen aus allen Religionen, Glaubensrichtungen, spirituellen Pfaden und sozialen Engagements, Menschen aller Altersstufen und Nationalitäten ein, ihre Herzen und ihre Liebe in einer 7-minütigen Meditation für das Wohl unseres Planeten, der Menschheit und den Frieden auf Erden zu vereinen.

Yang-Spiralmeditation

Diese Meditation löst tiefgründig heilende und transformierende Wirkungen in allen Teilnehmern aus und wird weltweit in vielen Yoga-Schulen im Einklang durchgeführt.

Programm in Freiburg

INTERNATIONAL YOGA DAY

bei Regen

05.29 – 06.00 Uhr	**Sonnengruß zum Sonnenaufgang**	**Dt. Akademie für traditionelles Yoga e.V.**, Irma Susanne Schuster	Yogamatte und Decke	**Adhyayana Yoga Zentrum** Brombergstr.33	Tel:0170 - 90 63 62 0 freiburg@traditionelles-yoga.de
06.00 – 07.00 Uhr	**Vedische Rezitation & dynamisches Yoga**	**Adhyayana Yoga** Manuela Heisler	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Adhyayana Yoga Zentrum** Brombergstr.33	Tel: 0174 - 67 88 30 6 info@adhyayana-yoga.de
07.00 – 08.00 Uhr	**108 Sonnengrüße mit Musik Begleitung**	**Yoga Vidya Freiburg** Sunita	Yogamatte und Decke	**Yoga Vidya Zentrum** Katharinenstr. 15	Tel: 0761- 42 99 75 97 freiburg@yoga-vidya.de
08.00 – 09.00 Uhr	**Vinyasa Flow Yoga**	**Soma Yoga** Yamuna Sedlaczek	Yogamatte und Decke	**Soma Yoga Zentrum** Hebelstrasse 23a	Tel: 0761-28 53 86 9 info@somayoga-freiburg.de
09.30 – 10.30 Uhr	**OM Chanting**	**Atma Kriya Yoga** Kamala Sabine Kehder	Yogamatte und Decke	**Atma Kriya Yoga** Bollhof 2	Tel.0174-33 52 89 5 sabine@jumasato.de
10.30 – 11.30 Uhr	**Ashtanga Yoga**	**Ashtanga Yoga Schule Freiburg** Eva Pautsch	Yogamatte und Decke	**Praxis Michalowski** Wendlingerstr.32 A	Tel: 0176-78 02 76 53 pautsch.eva@web.de
11.45 – 12.45 Uhr	**Hatha Yoga weltweit synchronisiert**	**Yoga United** Irma Susanne Schuster	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Ananda Yoga Zentrum** Engesserstr. 6	Tel:0170 - 90 63 62 0 freiburg@traditionelles-yoga.de
13.00 – 14.00 Uhr	**Yoga in der Tradition von Krishna Macarya**	**Adhyayana Yoga** Manuela Heisler	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Adhyayana Yoga Zentrum** Brombergstr.33	Tel: 0174 - 67 88 30 6 info@adhyayana-yoga.de
16.45 – 17.45 Uhr	**Feierabend Yoga im Park**	**Yoga Vidya Freiburg** Sunita	Yogamatte und Decke	**Yoga Vidya Zentrum** Katharinenstr. 15	Tel: 0761- 42 99 75 97 freiburg@yoga-vidya.de
17.00 – 18.00 Uhr	**Hatha Yoga weltweit synchronisiert**	**Yoga United** Irma Susanne Schuster	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Ananda Yoga Zentrum** Engesserstr. 6	Tel:0170 - 90 63 62 0 freiburg@traditionelles-yoga.de
18.00 – 19.10 Uhr	**Herz-Welt -& Yangspiral Meditation**	**Yoga United** Irma Susanne Schuster		**Ananda Yoga Zentrum** Engesserstr. 6	Tel:0170 - 90 63 62 0 freiburg@traditionelles-yoga.de
19.15 – 20.00 Uhr	**Metta-Meditation, liebende Güte**	**Adhyayana Yoga** Manuela Heisler	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Adhyayana Yoga Zentrum** Brombergstr.33	Tel: 0174 - 67 88 30 6 info@adhyayana-yoga.de
20.00 – 21.30 Uhr	**Kundalini Yoga**	**Dharam Raj Yogahaus Freiburg** Judith Scherhorn	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Dharam Raj Yogahaus Freiburg** Barbarastr.10	Tel: 0176- 22 59 31 46 info@yogahaus-freiburg.de
21.30 – 22.30 Uhr	**Mantra Singen zum Ausklang**	Walter Ott & Harikartar Kaur	Yogamatte, Decke & Sitzkissen	**Dharam Raj Yogahaus Freiburg** Barbarastr.10	Tel: 0176- 22 59 31 46 info@yogahaus-freiburg.de

Bei starkem Regenwetter werden alle Programmpunkte in die angegebenen Yogazentren verlegt. Wenn Sie unsicher sind, wo das Programm stattfindet kontaktieren Sie bitte eine halbe Stunde vor Beginn den jeweilig genannten Kontakt. Das gesamte Programm ist auf Spendenbasis. Wir freuen uns über jede Spende, um diesen Tag im Stadtgarten weiterhin am Leben zu erhalten.

bitte mitbringen

In den Pausen morgens und mittags wird Essen von Marias Bioküche angeboten.

Vektorgrafik Vorderseite: vecteezy.com/zhaolifang