

Yoga Tag

Sonntag Start 10 :00 Uhr – 16:00 Uhr

**Teilnahme nur mit Voranmeldung per E-Mail unter
Sportverein_Barterode@web.de**

Mitglieder des Sportvereins zahlen 10,- €

Externe Teilnehmer zahlen 45,- €

Wasser, Tee, Säfte sind in der Teilnehmergebühr enthalten.

Matten sind vorhanden, gerne Yogaklotz und Meditationskissen mitbringen.

Es empfiehlt sich neben lockerer Sportbekleidung, auch eine leichte Decke dabei zu haben.

-----10:00 Uhr ----- **Der Ablauf mit den Zeiten soll lediglich eine Orientierung bieten.**

Begrüßung 15 Min

10 Min Atmung zur Erdung und Einstimmung

50 Min Meditatives Hata Yoga mit Affirmation

15 Min Pause

45 Min Pranayama (Atmung) und tönen mit Inspirationen zum Gesichtsyoga mit kurzer Einführung

15 Min Pause

30 Min Meditation gehen + sitzen mit kurzer Einführung

----- 12:30 -----

Große Pause zum Austauschen und Verinnerlichen.

Getränke werden gestellt, kleiner Obstimbiss, es dürfen eigene Speisen mitgebracht werden.

-----13:30 -----

45 Min Yoga Mix, fordernd

45 Min stretch und relax (Dehnen und Entspannen)

45 Min ca. Tiefenentspannung

-----ca. 16:00 Ende----