



# WELT YOGA TAG



## DAS PROGRAMM

Sonntag  
21. Juni

### WIE?

Alle Erlebnisse ohne Anmeldung! Bitte komme bereits in Yogakleidung und bringe Deine eigene Matte mit, sofern vorhanden.

### WO?

**Yogastunde:** auf der Wiese unterm großen schattigen Nussbaum beim Parkplatz. Bei nassem Wetter in der Spielscheune oder im Gymnastikraum.

Der **Vortrag** findet in unserem gemütlichen Hofgarten statt.

### WIEVIEL?

Gebühr für die Yogastunde 15 Euro. Der Vortrag ist kostenfrei. Alle Einnahmen und Spenden des Tages werden für das WWF-Projekt **#YogaFuerArtenvielfalt** gesammelt.

Tipp: Unser **WirthsHofLaden** ist von 7:30 bis 20:00 Uhr geöffnet. Hier kannst Du es Dir mit einem kleinen Frühstück gut gehen lassen. Warme Gerichte gibt es von 12 bis 19 Uhr.

9:30-11:00 Uhr

### FÜNF ELEMENTE YOGA

Jedes der fünf ayurvedischen Elemente steht für bestimmte Eigenschaften. Die Erde steht für Struktur und Stabilität, Feuer für Willenskraft und Geradlinigkeit, .... Welche Elemente fordern Dich heraus oder sind Dir fremd? Erlebe eine ausgewogene Yogastunde, die alle Elemente in Dir weckt und Dich einlädt, neu ausgerichtet und ausgeglichen in den Tag zu starten.

11:15 Uhr

### IMPULSVORTRAG RHYTHMUS + ELEMENTE

Die Yogaphilosophie basiert auf jahrtausendealter Erfahrung und Beobachtung und betrachtet den Menschen als Teil des Universums. So haben auch die Elemente, die Jahreszeiten, der Stand der Sterne und Planeten Einfluss auf uns. Erfahre, wie die Qualitäten der Elemente sich in der Natur, im Lebenszyklus, im Körper und Erleben widerspiegeln. Nimm Platz! Lass Dich inspirieren!

## YOGATAGE

vom 17. bis 21. Juni  
Vielfältigimpulse  
Faszi en Yoga  
PranaYogaDetoxYoga  
HerzChakraYoga  
YinYogaPranayama...

[www.wirthshof-aktiv.de/events](http://www.wirthshof-aktiv.de/events)

Wirthshof AKTIV - Steibensteg 10 - 88677 Markdorf  
[instagram.com/wirthshofaktiv](https://www.instagram.com/wirthshofaktiv)

