

# **Weltyogataag am 21.6.2023**

## **Am Stadelner Wasserrad um 10 Uhr**

**Der Internationale Tag des Yoga beruht auf einer Resolution des Vereinten Nationen und wird seit 2015 jährlich am 21. Juni begangen. Ziel des Internationalen Tages des Yoga ist es, die Menschen anzuregen, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen und in gesunder Weise zu leben, die frei von jeglicher Maßlosigkeit ist.**

**Die Veranstaltung (ca. 30 Minuten) dient dem Kennenlernen des Yoga, weshalb keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Konkret werden die Schülerinnen und Schüler von mir angeleitet, leichte Yogaübungen machen. Die Teilnahme am Internationale Tag des Yoga ist freiwillig und kostenfrei. Teilnehmer sollten keine großen gesundheitlichen Einschränkungen haben und schwindelfrei sein. Eine Yogamatte ist nicht nötig. Nur bequeme Bekleidung.**

