

WORLD YOGA DAY 2011

30. Januar 2011, 11-13 Uhr Hatha Yoga und Vinyasa Flow Yoga (all levels)

Weltweit wird am 30. Januar 2011 in den verschiedensten Stilen Yoga praktiziert. Auch **Yoga be present (Yrene Bühler)** lädt dich herzlich ein, an diesem Tag deine Yoga-Matte auszurollen und Yoga zu praktizieren. Im Vinyasa Flow Yoga wechseln wir fließend von einer Yogastellung in die nächste. Die einzelnen Yogapositionen werden mit der Atmung koordiniert. Im Hatha-Yoga werden die Yogastellungen kurze oder längere Zeit gehalten. In jedem Vinyasa Flow Yoga finden wir auch Hatha Yoga-Elemente. Ich möchte dich einladen und ermutigen zugleich, Erfahrungen mit diesem Yoga zu machen.

Der Erlös dieser 2-stündigen Yoga-Praxis geht vollumfänglich an das HEKS-Projekt gibegeiss.ch.

Mit CHF 30 kann symbolisch eine Geiss gespendet werden. Soviel kostet eine Ziege in der Sahelzone oder in Südasien. Die Milch der Geiss macht die Kinder satt, ihr Mist verbessert die Erde und ihre Jungen setzen den Kreislauf fort.

Für weitere Informationen siehe:

www.heks.ch Hilfswerk der evangelischen Kirchen Schweiz
www.gibegeiss.ch

- Wann:** 30. Januar 2011, 11-13 Uhr
- Türöffnung:** ab 10.30 Uhr
- Wo:** in den Räumen der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde
8135 Langnau am Albis, Grundstrasse 3
Eingang vis à vis Migros, Langnau am Albis
- Parkplätze:** in unmittelbarer Nähe
- Leitung:** Yrene Bühler, dipl. Yogalehrerin BYV
- Mitbringen:** eigene Yogamatte und Wolldecke;
wenn du keine eigene Yogamatte hast, gib mir baldmöglichst Bescheid, damit ich dir eine Matte organisieren kann.
- Kosten:** auf Spendenbasis;
Erlös geht vollumfänglich an HEKS-Projekt gibegeiss.ch
- Anmeldung:** Yrene Bühler, Tel. 044 720 36 54, yrenebuehler@sunrise.ch
- Website:** Yoga be present, Yrene Bühler – demnächst...