



Yoga
für Alle
am
Weltyogtag im RIO Riem
21. Juni 2024

Ort: RIO Saal, Willy-Brandt-Allee 30

Kostenfrei

Bei jedem Wetter

*Es gibt Tee und
Ingwerwasser*

Bitte bringe eine Yogamatte mit
oder ein Badetuch als Unterlage.

RIO Riem e.V., PG Yogaraum
yogaraum@rio-riem.org

Seit 2015 findet jährlich an Mittsommer
der Internationale Tag des Yoga statt.
An vielen Orten der Welt praktizieren
Menschen gemeinsam Yoga.
RIO Riem schließt sich an.



RIO
riem

Komm vorbei und mach mit!

Programm im RIO



- 08:30-09:15 Zen-Meditation
Angelika H.
- 09:30-10:30 Sanfter Yoga und Pranayama
Angelika S.
- 10:45-11:45 Achtsamkeit
Cornelia
- 12:00-13:30 Körperorientiertes
Yoga im Fluß
Albert
- 13:30-16:00 PAUSE
- 16:00-17:45 Vinyasa Yoga: „Breath of life“
Annika
- 18:00-19:15 Yoga, Mantra und Meditation
Angelika S.

