



# 2. Internationaler Yoga Tag 21. Juni 2016 Berlin



Für alle Yogabegeisterten und die, die es werden wollen.

## WELTWEITE AKTIONEN



### Asana Exemplifizierung

Gemeinsam 3 einfache Yoga-Übungen (Asana-s) praktizieren

- Bhujangasana
- Sukhasana
- Vajrasana
- Startzeit für Deutschland: 12:00 / 17:15 / 3:30 (22. Juni)
- Dauer 30 Minuten
- Anleitung auf <http://yogaunited.org/de-asanas>



### Heart of the World

Impuls für zeitgleiche, weltweite Meditation

- Zeitgleicher Start (GMT 16:22) 18:22 Uhr in Berlin
- Macht mit wo auch immer ihr seid
- Dauer 7 + 1 Minuten
- Anleitungsaudio auf <http://yogaunited.org/herz>



### Yang-Spirale

Organisierte Gruppenmeditation in mind. 35 Städten

- Zeitgleicher Start (GMT 16:30) 18:30 Uhr in Berlin
- Dauer 30 Minuten
- Einlass in die Spiralaufstellung von 17:45 Uhr bis spätestens 18:10 Uhr
- Wo? BeachMitte Caroline-Michaelis-Straße 8, 10115 Berlin
- alle weiteren Infos auf: <http://yogaunited.org/spirale>

## SPEZIELL IN BERLIN



### Buntes Tagesprogramm in der ganzen Stadt

Alle Yogaschulen und praktizierenden Yogis Berlins sind aufgerufen, ihre Welt des Yogas zu zeigen. So entsteht ein vielfältiges Programm überall in der Stadt! Das gesamte Programm findest Du auf <http://yogaunited.org/events> Aktualisierungen folgen laufend.

#### *Selbst schon Yogi?*

Dann biete eine Stunde an oder verabrede Dich mit anderen und praktiziert gemeinsam. Veröffentliche Deine Termine auf <http://yogaunited.org/submit>

# SEI DABEI !

Reaching beyond differences - From Divine Inner Peace to World Peace For All!

Alle Optionen, alle Adressen, alle Details auf <http://yogaunited.org/events>

