

**Einladung zum 1. YOGA TAG im PARK in Dorsten
am 15. September 2019 ab 14 Uhr im Bürgerpark Maria Lindenhof**

Willkommen an Jung und Alt, klein und groß, an Alle, die Neues kennenlernen oder aus der eigenen Yoga-Praxis Erfahrungen miteinander teilen möchten.

Der Yoga Tag, ein Tag für ALLE Bürger und Bürgerinnen in Dorsten und Umgebung mit und ohne Handicap. Gemeinsam mit der Familie und mit Freunden sich frei bewegen, Neues erleben und neugierig sein dürfen, das sind die Kriterien für ein entspanntes und freudiges Zusammensein an diesem Nachmittag.

UNSER WUNSCH

Die verschiedenen Yoga-, Pilates- und Entspannungstechniken den Menschen näher zu bringen.

Integration von gehandicapten Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung, von Erkrankten (Bsp. Depression, Krebs, Asthma, Lungen, Parkinson, MB, etc.)

Aufklärung und Bekanntmachen von Yoga und Pilates Arten, sowie ein Zusammenkommen interessierter Bürger.

Es soll ein Nachmittag sein, an dem sich jeder über verschiedene Yoga Arten, Meditation und Pilates bei Tee und Kuchen informieren kann. Ziel ist es, die Menschen aus Ihren Häusern zu locken, um sich einzubringen in das Geschehen. Wir wollen Verbindungen schaffen, Ängste nehmen und Berührungspunkte untereinander schaffen. Gemeinschaft soll gelebt und erfahren werden in einem ungezwungenen Rahmen und in schöner Umgebung. Jeder darf sich ausprobieren und seine favorisierte Yoga-Art in einer kleinen Einheit an verschiedenen Orten im Park testen.

Wir bieten an diesem Nachmittag Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinjasa Yoga, Kundalini Yoga, Kinderyoga, Pilates, SUP – Meditation auf dem Stand Up Paddle Board auf dem Wasser zum Kennenlernen an. Eine gemeinsame Meditation mit dem Gong und eine ganz besondere Klang -Begegnung bilden den Abschluss dieses spannenden Tages.

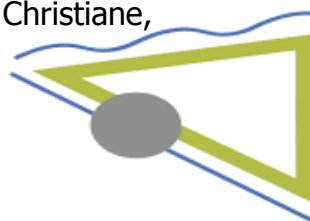
Der Park ist barrierefrei und es gibt Parkmöglichkeiten direkt an der Kurt- Schumacher Straße. Zu Fuß und mit dem Rad kommen Sie über die Hütchen Brücke hinter den Merkaden.

Wenn Sie mit einer Gruppe Ihrer Einrichtung kommen möchten, bitten wir um eine kurze Rückmeldung.

Das Mitbringen einer eigenen Iso- oder Gymnastikmatte oder anderen Unterlage für die Probepaxis auf dem Boden, sowie das Tragen bequemer Kleidung an diesem Tag ist sinnvoll.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://yoga-tag-im-park-dorsten.jimdosite.com>

Ihr YOGA TAG im PARK Team Mahanjeet & Christiane,
Jenny, André, Yvonne, Tina, Chris & Meik



BÜRGERPARK
MARIA LINDENHOF

Der Ablauf des Yoga Tages im Park am 15.09.2019

Bürgerpark Maria Lindenhof, Im Werth 53, 46282 Dorsten

14 Uhr – 15 Uhr: Genuss trifft Fakten

Gemeinsam Tee trinken und Kuchen genießen, Informationen zu den einzelnen Yogaarten an verschiedenen Treffpunkten im Park sammeln.

15 Uhr – 15.15 Uhr: Freude trifft Gemeinschaft

Alle Yogalehrer(innen) und Besucher treffen sich für den *Jandia Sonnengruß* im Amphitheater im Park für eine erste einfache gemeinsame Yoga-Erfahrung.

15.15 Uhr – 16.15 Uhr: Neugier trifft Erfahrung

Es wird probiert und praktiziert. Im Park auf den Wiesen unter den Bäumen und auf dem Wasser. Suche dir deinen Raum um Yoga, Pilates und Entspannung zu fühlen. Reserviere Dir Deinen Platz auf einem SUP – Board.

16.30 Uhr – 17.00 Uhr: Entspannung trifft Lebendigkeit

Gemeinsame Meditation mit dem Gong und einem musikalischen Ausklang im Amphitheater.

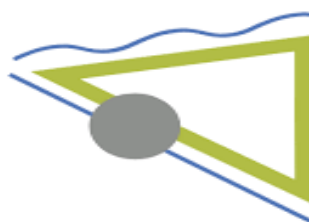
17.00 Uhr - ca. 18.00 Uhr: Ende trifft Anfang

Entspannter Ausklang des Sonntagnachmittags mit einer Klangreise ganz besonderer Art. Mit viel Inspiration für die Zukunft nach Hause gehen.

Bei Regenwetter findet der Informationsaustausch unter dem Dach der JVS und unter Pavillons statt. Jandia Sonnengruß und Sitzmeditation sind auch bei Regen möglich durchzuführen.

Bitte bei Facebook „Bürgerpark Maria Lindenhof“ oder unserer Homepage nachlesen.

Fragen und Informationen unter: <https://yoga-tag-im-park-dorsten.jimdosite.com>



BÜRGERPARK
MARIA LINDENHOF