

**kostenfrei**

**SAVE THE DATE!**

## ***Internationale Tag des Yoga***

***am 21.6.2018***

***Yoga für alle:  
Yoga-EinsteigerInnen,  
Yoga-Begeisterte, Sportliche, Unsportliche,  
Dicke, Dünne, Bewegliche, Unbewegliche.***



Yoga für den Rücken, Entspannung

Am 21.6.2018 um 10.00 Uhr und

18.30 Uhr

Yoga für den Läufer,

mit Übungen gegen Läufer typische Beschwerden.

Am 21.6.2018 um 19.30 Uhr

**Wir zeigen euch die Vielfalt des Yoga.**

Wo : öffentlichen Grünanlagen

Zum Kappgraben/ Ecke Bedeweg, Berlin-Karow

oder in der Aula der Schule am Hohen Feld.

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen (UNO) zum offiziellen "Welttag des Yoga", zum "International Day of Yoga" erklärt.

Das Ziel ist darauf hinzuweisen, dass das Ausüben von Yoga förderlich für die Gesundheit der Weltbevölkerung ist und die Menschen gesundheitsfördernde Entscheidungen treffen und gesunde Lebensweisen führen.

Natürlich kostenlos! Zum Kennenlernen, für Fitness, Entspannung, nette Kontakte, und viel Spaß kannst Du an diesem Tag zusammen mit vielen Tausenden Yogafans weltweit Yoga üben.

Weitere Informationen und Anmeldung : [geschaeftsstelle@karowerdachse.de](mailto:geschaeftsstelle@karowerdachse.de)

[www.karower-dachse.de](http://www.karower-dachse.de)

**Bitte Matte oder Decke mitbringen!!!**