

Yoga-Tag am Arendsee

1. August 2021



Bitte unbedingt Yoga-Matte, Decke, Trinkflasche und Kissen mitbringen!
Kosten? Die Yogalehrer*innen freuen sich über einen Obolus.
Essen & Trinken? Gastronomen und Café's finden Sie rund um den See - bitte denken Sie daran rechtzeitig zu reservieren.

... mit kleinem Markt auf der Bleiche.

- ① **Gustaf-Nagel-Areal**
Die Yogi-Vollatmung
Der Baum
- ② **AfA-Wiese / Spielplatz**
Der Krieger I-III
- ③ **Bleiche**
Der Sonnengruß
- ④ **Anleger Queen**
Die Katze
Die gestreckte Katze
Die gedrehte Katze
- ⑤ **Am nördlichen Strandende** (Zaun im Wasser)
Die Berghaltung
Die sich wiegende Palme
Die Stuhlhaltung

- ⑥ **Ziebau Aussichtsturm**
Das Dreieck
Die gegrätschte Vorbeuge
Der Berg mit Anjali Mudra
- ⑦ **Pferdeschwemme**
Der Drehsitz
Die Zahlenmeditation
- ⑧ **Wanderrast**
Die Achtsamkeitsmeditation
Das Kind
Die Katze
Der herabschauende Hund
- ⑨ **Quelle**
Das Boot
- ⑩ **Wiese unterhalb Museum**
Die Ruhehaltung
Die Autosuggestion



Haftungsbeschränkungen / Haftungsausschluss

- 1) Das Betreten der Kursorte erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.
- 2) Die Initiatoren und Yoga-Lehrer übernehmen keinerlei Haftung für gesundheitliche Folgen während und nach Besuch der Veranstaltung.
- 3) Die Initiatoren und Yoga-Lehrer haften nicht für während der Kurse verlorengangene, kaputtgegangene oder gestohlene Gegenstände.

Station/Zeit

Programm/Angebot (Wetterbedingte und organisatorische Änderungen vorbehalten.)

③	8.00 Uhr	Guten-Morgen-Yoga auf der Bleiche mit Kristin Schmitz, ca. 60 min
①	8.45 Uhr	Meditationsreise mit Monic Clement auf dem Gustaf-Nagel-Areal, ca. 20 min
③	9.30 Uhr	Eröffnung des Yoga-Tags auf der Festwiese Bleiche und Einweihung der Kinderschilder
②	9.45 Uhr	Rolf Reuter auf dem AfA-Spielplatz mit „Die Apfelmusmaschine“ eine interaktive Geschichte für Kinder bis 12 Jahre, ca. 40-50 min
①	9.45 Uhr	Yoga-Rundkurs mit dem Rad mit Monic Clement, Treffpunkt Gustaf-Nagel-Areal, ca. 120 min
①	10.00 Uhr	Hatha-Yoga (Einsteiger/Mittelstufe) mit Ivonne Ritter-Findeisen, Gustaf-Nagel-Areal, ca. 90 min
③	10.00 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Kristin Schmitz auf der Bleiche, ca. 45 min
⑩	10.00 Uhr	Core Strength Vinyasa Yoga (dynamisch) mit Isabel Lewis auf der Wiese unterhalb des Museums, Wissenswertes über Yoga, ca. 90 min
🏠	10.00 Uhr	Balance-Yoga mit Angie im Filou, Lindenstraße 28, ca. 45 min
④	10.30 Uhr	Yoga für den gesunden Rücken mit Jana Wolff am Queen-Anleger, ca. 60 min
③	10.30 Uhr	Hatha-Vinyasa-Yoga mit Rebecca Scheller auf der Bleiche, ca. 75 min
②	11.00 Uhr	Yoga für Kinder mit Birgit & Heike auf dem AfA-Spielplatz, ca. 30 min
③	11.15 Uhr	Yoga auf dem Stuhl mit Kristin Schmitz auf der Bleiche, ca. 45 min
①	12.00 Uhr	Kräuterwanderung mit Rolf Reuter, ca. 90 min, Treffpunkt Gustaf-Nagel-Areal
🏠	12.30 Uhr	Balance-Yoga mit Angie im Filou, Lindenstraße 28, ca. 45 min
⑩	13.00 Uhr	Hatha-Yoga mit Isabel Lewis auf der Wiese unterhalb des Museums, Wissenswertes über Yoga, ca. 90 min
⑥	13.00 Uhr	Yoga-Rundkurs mit dem Rad mit Monic Clement, Treffpunkt Aussichtsturm Ziebau, ca. 120 min
①	13.30 Uhr	Yin-Yoga und Flow mit Ivonne Ritter-Findeisen, (ruhiger/sanfter Yoga-Stil), Gustaf-Nagel-Areal, ca. 90 min
②	14.00 Uhr	Yoga für Kinder auf dem AfA-Spielplatz mit Birgit & Manuela, ca. 30 min
④	14.00 Uhr	Yoga für den gesunden Rücken mit Jana Wolff am Queen-Anleger, ca. 60 min
⑤	10.00 – 13.00 Uhr	Yoga spontan zum Kennenlernen mit Nick Germann am Zaun Strandende
⑦	10.30 – 14.00 Uhr	Yi Jin Jing (Faszien Training/Qigong) mit Holger Feger an der Pferdeschwemme
⑧	10.30 – 14.00 Uhr	Yoga & Meditation mit Corina Arnold und Katharina Enderling aus der Mutter-Kind-Klinik an der Wanderrast
③	15.30 Uhr	Ausklang mit Musik auf der Bleiche

Wir halten uns an die geltenden Hygieneregeln und Abstände zueinander.

Wir wünschen viel Spaß und einen wohltuenden und inspirierenden Tag! Die Yoga-Initiativgruppe Arendsee.