

SPENDENTAG UKRAINE

Yoga Loft Thaldorf | 15.05.2022 | 9:00 Uhr bis 17:00

Programm

Yoga

9:00 bis 10:00

Iyengar Yoga am Morgen mit Alexandra:
Herzöffnung und Rückbeugen am Morgen - Halten und Atmen

Yoga

10:15 bis 11:15

Yoga Flow mit Angelika:
Fließen in der Lebenskraft zur Körpermitte

Vortrag

11:30 bis 12:15

Interaktiver Vortrag mit Eva Meyer (Dipl.-Psychologin, Trainerin, Kräuterpädagogin):

Zurück zur Natur?! Wieso Draußensein unseren Körper und Geist belebt. Was passiert in der Natur um uns herum? Warum verspüren wir eine Sehnsucht in die Natur? Wie können wir die Erkenntnisse in unseren Alltag integrieren? Diese und weitere Fragen erforscht Eva gemeinsam mit Euch.



Hilfe für Geflüchtete



Wir möchten humanitär unterstützen! Der Krieg zwischen Russland und der Ukraine hat uns alle aufgerüttelt und betroffen gemacht. Tatsächlich betroffen sind aber die Menschen, die

den Krieg direkt erleben oder davor fliehen.

Im Landkreis Kelheim sind nun auch Menschen angekommen - und wir möchten Betroffenen direkt mit einer Spende helfen.

Freundinnen und Freunde des Yoga Lofts bieten Euch an diesem Spendentag vielfältige Programmpunkte von Yoga über Pilates bis hin zu Vorträgen über interessante Themen.

Für unser Angebot bitten wir Euch um Geldspenden, die wir am Ende des Tages offiziell an Lorenz Weger stellvertretend für die **Ortsgruppe Kelheim der NaturFreunde Deutschlands** übergeben.

Yoga

12:30 bis 13:30

Iyengar Yoga mit Manuela Feulner (Yoga Lehrerin aus Regensburg, www.yoga-ananda-regensburg.de): Yoga in der Tradition von B.K.S Iyengar mit Aspekten der Hüftöffnung und entsprechenden Hilfsmitteln

Vortrag

13:45 bis 14:30

Impulsworkshop mit Marianne Rinker (Coach und Trainerin):

Resilienz - das seelische Immunsystem. Seit der Pandemie scheint nichts mehr normal, Ängste und Sorgen machen sich breit. Und nun auch noch das Kriegsgeschehen! Wie kann ich trotz widriger Umstände souverän, flexibel und gelassen bleiben - und vielleicht sogar daran wachsen? Diese Kunst ist nicht allein gottgegeben, sondern trainierbar, was Marianne in 3 kurzen Grundübungen mit Euch ausprobiert.

Vortrag

14:45 bis 15:30

Vortrag mit Armin Kübler (Evangelischer Pfarrer):

Frische Energie in der Krisenzeit. In der Krisenzeit brauchen wir wieder einen Zufluss für unseren eigenen Liebestank. Dafür gilt es, den Blick auf die göttliche Wirklichkeit zu richten und sich im Gebet füllen zu lassen.

Pilates

15:45 bis 16:45

Pilates mit Eva: Die Wirbelsäule mobilisieren und die Körpermitte stärken

Die NaturFreunde Kelheim haben ukrainische Flüchtlinge untergebracht.

Für diese Personen stellen mangelnde deutsche Sprachkenntnisse eine große Herausforderung dar. Daher soll ein Teil der Spenden für die Finanzierung von Deutschkursen verwendet werden, ebenso soll das Geld bei der Anschaffung von Schulmaterialien unterstützen.

Die finanziellen Mittel erlauben es den Helferinnen und Helfern zusätzlich, den untergebrachten Personen ganz individuell unter die Arme zu greifen.

Während des Tages bieten wir kleine Erfrischungen und Selbstgebackenes an. Der Erlös geht ebenfalls in die Spende ein.

Die Yoga/Pilates Kurse finden innen statt, die Vorträge (bei gutem Wetter) auf der Außenterrasse.

Eine Anmeldung zum Spendentag bzw. den einzelnen Angeboten ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns über Euer zahlreiches Kommen und Danken Euch schon jetzt für Eure Unterstützung!

Eure Alexandra

mit Freundinnen und Freunden des Yoga Lofts

