

## Outdoor Yoga

an der ALTEN DONAU mit BoRiS

Sommer 2010

Immer wieder gehe ich in der Früh zu der Alten Donau um Yoga zu üben! So möchte ich euch gern einladen, den Beginn des Tages und das Aufgehen der Sonne mit Schwimmen, Meditieren, Pranayama, Yoga und AcroYoga zu begrüßen.

- **Wo genau?** Die Wiese neben Angeli Bad (Nähe U6, "Neue Donau"), ganz hinten; Wenn Ihr von der Arbeiterstrandbadstrasse kommt, dann ist ca. bei der Nummer 61 ein kleiner Weg "Lovaraweg", an seinem Ende ist dann der Platz auf der Wiese wo ich gewöhnlicherweise hingeh!
- **Welcher Zeitrahmen?** Zwischen **Sonnenaufgang** bis ca. **8.30-9.00h** oder später
- **Wann genau?** Bei schönem Wetter und wenn es nicht regnet!
- **Wie läuft es ab?** Ich schwimme immer zuerst, dann mache ich etwas Meditation und Atemübungen und anschließend Asanas. Wenn ich fertig bin, dann nehme ich mir etwas Zeit für AcroYoga. Es ist allerdings offen und jeder/jede darf es selber gestalten!
- **Was ist zu mitbringen?** Neben der Yogamatte, bitte noch zusätzlich Badesachen und Handtuch mitnehmen. Meditationstuch und Gelsenschutz sind optional. Gelsen sind nicht viele da und wenn, dann sind sie nach ca. 7.30h nicht mehr da!

**Kosten:** Wenn du dich durch dieses Angebot bereichert fühlst, dann kannst du eine kleine Spende für unser Hilfsprojekt in Senegal geben!