

# YOGA IM PARK

## Yoga-Sessions im Park des Japanischen Palais



**15. und 22. August 2011 / 20.00 Uhr**  
**- Eintritt frei -**

Eintauchen in eine Oase in der Stadt und zu einer Pilgerreise ins Innere, zu entspannter Verbiegefreude, Atemlust und Tiefenentspannung für ALLE - Yogis und alle Interessierten.

Den Sommer im Grünen mitten in der Stadt erleben und mit Yoga entdecken, was in uns steckt und entfalten, was wir sind. In Verbindung mit unserem Atem begegnen wir uns in fließenden Bewegungsabläufen und gehaltenen kraftvollen Körperübungen (Asanas), um in Meditationen bei uns anzukommen. Wir erleben das wunderbare Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung. Körper und Geist werden frei. Prana, unsere Lebensenergie, kann fließen und spendet uns ein gutes Lebensgefühl. Wir öffnen uns für Inspirationen und Neues.

**Anmeldung unter:** [info@palaisommer.de](mailto:info@palaisommer.de) (Achtung begrenzt auf 100 Teilnehmer!)  
Teilnahme ohne Anmeldung (mit eigener Yogamatte) nur bei freien Plätzen möglich.



Eine Veranstaltung des  
**PALAIS SOMMER**  
**4.–28. AUGUST 2011**  
[www.palaisommer.de](http://www.palaisommer.de)



Dresdner Gemeinschaft zur Förderung von  
**Yoga und Ayurveda e.V.**

Programmpartner