



## YOGA-SCHNUPPERSTUNDE

An diesem Tag werden auf der ganzen Welt viele Menschen Yoga praktizieren und du kannst an diesem feierlichen Ereignis teilhaben.

**YOGA MANDIRA** feiert den Weltyogatag und öffnet seine Türen, um Meditation und Yoga auf Spendenbasis zu entdecken. Der gesamte Erlös geht an das Projekt «Hilfe für Witwen in Indien – [www.widowsofindia.de](http://www.widowsofindia.de)»

### PROGRAMM

**12.00-12.30 Uhr - *Meditation für den Frieden***

**18.00-19.30 Uhr - *Yogastunde zum Thema «Herz Chakra».*** Spüre die besondere Energie in deinem Herzen, wenn tausende von Menschen sich in Frieden durch Yoga verbinden.

**Yoga Mandira, Metzggasse 18, 8400 Winterthur – [www.yoga-mandira.ch](http://www.yoga-mandira.ch)**

Yoga Schweiz lädt unabhängig vom Ort zur **15-Minuten-Meditation um 12 Uhr** ein. Alle können mitmachen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

---

Das ist eine Initiative von:

Yoga Schweiz | Aarberggasse 21 | 3011 Bern | [info@yoga.ch](mailto:info@yoga.ch) | [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)