



INTERNATIONAL DAY OF YOGA LUXEMBOURG – 26. JUNI 2016

Anmeldung auf <http://IDYLux2016.eventbrite.co.uk>

Die „Yoga Family Luxembourg“ in Zusammenarbeit mit „Lycée Michel-Rodange Luxembourg“ lädt sie herzlichst ein zum „International Yoga Day“ für das allgemeine Wohlbefinden.

Veranstaltungsort:

Forum Geesseknäpchen, 40 Boulevard Pierre Dupong, L-1430, Luxembourg



Termin: Sonntag, 26. Juni, 9:00 – 13:45 Uhr

Programm:

Uhrzeit	Aktivität	Ort
09:00 – 10:00	Begrüßung, allgemeine Yogaübungen und Warm-Up mit Sonnengruß (Surya Namaskar)	Im Forum Geesseknäpchen Danach im Freien, auf Asphaltboden*
10:00 – 11:00	Individuelle Sitzungen mit Yoga-Lehrer <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Yoga-Disziplinen • in separat zugeordneten Räumen • auf Luxemburgisch, Französisch, Deutsch, Englisch • außerdem Kinder- und Familiensitzungen 	Teils im Freien, auf Asphaltboden*, Teils im Innenbereich – der Beschilderung folgen
11:00 – 12:00	Gemeinsame Yogaübungen, einschließlich Gruppenmandala und OM-Gesang	im Freien, auf Asphaltboden *
12:00 – 12:15	Abschließende Bemerkungen, Danksagung	im Freien, auf Asphaltboden *
12:15– 13:45	Hausgemachtes vegetarisches Mittagessen (ohne Zwiebeln und Knoblauch) für 10 € (inklusive einer Flasche Wasser)	Im Forum

* Bei Regen im Forum

Anmeldung: KOSTENLOS, inklusive Parkmöglichkeit <http://idylux2016.eventbrite.co.uk>

ZUR BESSEREN PLANUNG DES MITTAGESSENS BITTEN WIR SIE SICH ANZUMELDEN

Mitzubringen: Yogamatte oder Handtuch da Asphaltboden, bequeme Kleidung

Zusätzliche Informationen:

- Bitte bringen Sie etwas Wasser mit
- Sanitäre Anlagen befinden sich innerhalb des Schulgebäudes
- Bei einer Anmeldung für dieses und nächstes Jahr erhalten Sie gegebenenfalls eine gratis Yogamatte, ein Handtuch und ein T-Shirt, welche extra in Indien hergestellt und kurz vor dem Ereignis im nächsten Jahr verteilt werden
- Mittagsmenü (mild bis mittelscharf, ohne Zwiebeln und Knoblauch)
 - Idli & Sambar / Coconut Chutney
 - Dhokla
 - Gebratener Reis mit Gemüse und Raita
 - Zitronenreis
 - Bagala Bath (Sambar gemischter Reis)
 - Gulab Jamun (Süßspeise, nicht hausgemacht)
- Der Nettoerlös geht in gleichen Teilen an den indischen Stand des „Bazar International“ und an das Life Project 4 Youth Luxemburg, www.lp4y.org

Freiwilliges Help Desk Team:

Name	Telefonnummer	Emailadresse
Ambi VENKATARAMAN	+352 691 307 799	ambi@emdi.lu
Ariane IRANPOUR	+352 621 548 737	ariane.iranpour@iahv.org
Selvaraj ALAGUMALAI	+ 352 621 144236	selvasuji@hotmail.com
Sujatha ALAGUMALAI	+352 691 144236	selvasuji@hotmail.com
Praveena SUNDAR		pravee.ranganathan@gmail.com
Kanchini VENKATARAMAN	+352 691 307 733	contactkanchini@gmail.com

