

PRESSEINFORMATION

14. Yoga Sommer Osnabrück startet am 24.Mai

Der Yoga Sommer für den guten Zweck geht in die 14. Runde. 11 Yogalehrende aus Stadt und Land laden vom 24.Mai bis Mitte September jeden Freitag von 17.30 bis 19.00 Uhr auf die große Wiese im Bürgerpark ein. Der Yogaunterricht auf Spendenbasis ermöglicht 2024 wieder ein Kennenlernen unterschiedlicher Yogastile und ihrer Lehrenden.

Das Spendenprojekt bietet an 17 Abenden das an, wonach sich viele Menschen sehnen: Bewegung, Entspannung, Gemeinschaft und Inspiration mitten in der Natur in einem friedlichen Miteinander. Einfach. Miteinander. Sein.

Das wöchentliche Angebot lädt ein, sich selbst Gutes zu tun und zugleich zum Gemeinwohl beizutragen: Das 11-köpfige Lehrerteam stellt Freiluft-Yoga über 4 Monate für Anfänger und Fortgeschrittene bereit. Dieser Einladung folgten im letzten Sommer fast 700 Teilnehmende mit einem Spendenerlös von knapp 4.000 Euro, was die Gesamtsumme in den letzten 13 Jahren auf rund 40.000 Euro ansteigen lässt.

Auch in diesem Jahr kommt der Erlös zu 100% lokalen Institutionen, wie dem Ambulanten Kinderhospizdienst Osnabrück, terre des hommes, Help Age und der Jugendhilfe Don Bosco zugute sowie Projekten in Indien und Afghanistan.

Seit 14 Jahren steht das Benefizprojekt für Achtsamkeit, Gemeinschaft, Verbindung und Solidarität. Dafür wird jede Woche etwas Neues vorbereitet, ein Mix, den Übende unter schattigen Bäumen schätzen: Ausgewählte Körper- und Atemübungen sowie leichte Bewegungsabläufe mit Gleichgesinnten in Natur und Stille. Mit diesem Outdoor-Angebot heißt die Lehrergemeinschaft Interessierte willkommen. Auf dem Programm stehen: Hatha, Ashtanga- und Kundalini-Yoga sowie Atemtechniken und Mantren.

Weitere Infos unter www.yogasommer.iimdo.com oder auf Instagram & Facebook unter Yoga Sommer Osnabrück.