

Liebe Yogaübenden,

die Adventszeit steht vor der Tür. Wie in den letzten Jahren möchten wir die Wochen vor Weihnachten nutzen, um Spenden für die Kinderhilfe für Siebenbürgen e.V. zu sammeln. Die Unterstützung von Menschen, die ohne Obdach, Nahrung und Fürsorge sind, bleibt ein so wichtiges Anliegen, denn ihre Not ist durch die Auswirkungen der Pandemie größer denn je. Jenny Rasche von der Kinderhilfe leistet unter schwierigsten Bedingungen unerschrocken beispiellose & tatkräftige Hilfe für Kinder und Familien. Dafür benötigt sie Spenden und wir möchten sie mit eurer Hilfe dabei unterstützen.

So haben gibt es auch in diesem Jahr wieder Adventsklassen und Weihnachtsyoga. **Die Teilnahmegebühr ist auf freiwilliger Spendenbasis und geht in vollem Umfang und direkt an die Kinderhilfe. Jeder Euro ist willkommen!**

Die Kinderhilfe für Siebenbürgen e.V. ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und darf Spendenbescheinigungen ausstellen. Mehr Info findet ihr hier: <https://www.roma-kinderhilfe.de/>
Für ihren außerordentlichen Einsatz ist Jenny Rasche für den diesjährigen Women of Europe Award - **Woman in Action** - nominiert. Mehr Info dazu hier: <https://europeanmovement.eu/event/women-of-europe-awards-2021-edition/>

Jeder Adventssamstag hat ein eigenes Thema. Wir beginnen um 08:15-08:45h mit 30 Minuten Meditation. Von 09:00-10:30h werden Asana & Pranayama geübt. Es kann auch nur an einem der beiden Übungsteile teilgenommen werden. Um den Meditationsteil nicht zu stören, gibt es bei diesen Terminen einen virtuellen Warteraum. D.h., wenn ihr euch eingewählt habt, wartet bitte bis wir euch in die Konferenz hereinlassen.

Die Termine finden, wie unsere anderen Online-Kurse, über das Videokonferenzprogramm Zoom statt. Die Klassen werden aufgezeichnet und im Mitgliederbereich zum Abruf bereitgestellt.

Hier die Termine und Themen:

1. **Samstag, 27.11.21**
Thema zum 1. Advent: Zufriedenheit
08:15-08:45 Meditation
09:00-10:30 Asana & Pranayama

2. **Samstag, 04.12.21**
Thema zum 2. Advent: Verbundenheit
08:15-08:45 Meditation
09:00-10:30 Asana & Pranayama

3. **Samstag, 11.12.21**
Thema zum 3. Advent: Gleichmut
08:15-08:45 Meditation
09:00-10:30 Asana & Pranayama

4. **Samstag, 18.12.21**
Thema zum 4. Advent: Mitgefühl
08:15-08:45 Meditation
09:00-10:30 Asana & Pranayama

5. **Freitag, 24.12.21**
Thema zu Weihnachten: Licht
08:15-08:45 Meditation
09:00-10:30 Asana & Pranayama

Die Klassen sind offen für alle Übungslevel. Wir laden alle Interessierten herzlich dazu ein!
Kontakt und Info: info@yogahof-essen.de

Wir freuen uns auf eure Teilnahme und wünschen euch eine besinnliche Adventszeit!