

## **Auf die Matte, fertig, los! Familienyoga im Melanchthongarten**

*Am Himmelfahrtstag laden die LutherMuseen zum Familienyoga in den Melanchthongarten ein. Bei frischer Luft und entspannenden Übungen ist hier eine kleine Auszeit vom Alltag garantiert.*

Lutherhaus  
Melanchthonhaus  
Luthers Geburtshaus  
Luthers Sterbehaus  
Luthers Elternhaus

[www.luthermuseen.de](http://www.luthermuseen.de)

### **Wittenberg, den 25. April 2024**

Am Donnerstag, den 09. Mai – Himmelfahrt – laden die LutherMuseen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie auch die ganze Familie unter dem Motto „Auf die Matte, fertig, los!“ zum gemeinschaftlichen Yoga in den Melanchthongarten ein. Groß und Klein erwarten hier an der frischen Luft entspannende Übungen, die Körper und Geist eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen.

Philipp Melanchthon war ein Workaholic und sein Freund Martin Luther sorgte sich regelmäßig um dessen Gesundheit. Um dem Arbeits- und Alltagsstress zu entfliehen, nimmt die langjährige Yogalehrerin Jana Schwager die Entspannungswilligen unter ihre Fittiche und zeigt, wie durch Bewegungs- und Atemübungen Körper und Geist zur Ruhe kommen und entspannen. Das fördert die Beweglichkeit, die Gesundheit und bringt oft neue Kraft. Kinder können durch die Yogaübungen ihren eigenen Körper erfahren.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Eine Matte, Decke oder Handtuch ist mitzubringen. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung im Servicebüro der LutherMuseen wird gebeten, per Mail an [service@luthermuseen.de](mailto:service@luthermuseen.de) oder telefonisch unter 03491-4203 171.

**WER:** Jana Schwager ist zertifizierte Yogalehrerin und diplomierte Fitnesslehrerin. Sie unterrichtet seit vielen Jahren mit großer Hingabe Vinyasa flow Yoga, Hatha flow Yoga, Yin Yoga, Pranayama, Meditation, Kinderyoga, Gymnastik und Aerobic für verschiedene Altersgruppen.

**WANN:** Donnerstag, den 09. Mai 2024 um 11:00 Uhr

**WO:** Melanchthongarten, Collegienstraße 60, 06886 Lutherstadt Wittenberg