

// CHALLENGE

BIERYOGA

Offizieller Hashtag: *#deichbrandbieryoga*

WORUM GEHTS?

Nach der ganzen Aufregung tut etwas Beruhigung gut. Unsere Yoga-Meisterin zeigt euch die besten Übungen für zu Hause. Zeigt uns eure Umsetzungen und teilt sie in eurer Insta-Story!

WAS IHR DAFÜR BRAUCHT:

- ✓ Bier
- ✓ Yogamatte/Isomatte (optional)

DIE REGELN:

Folgt einfach den simplen Anweisungen und findet eure innere Mitte. Tief einatmen..... ausatmen... ..und trinken.

DAS ALLERWICHTIGSTE BEIM BIER YOGA:

01. Filme dich und deine Freunde bei dieser *#deichbrandbieryoga* Challenge!
02. Lade das Video/die Videos zusammen mit dem Challenge-Hashtag: *#deichbrandbieryoga* und *#deichbrandathome* in deine Insta-Story, verlinke das *@deichbrand_festival* und mit etwas Glück teilen wir deine Story in unserem Live-Stream!
03. Schick uns diese Videos, die du und deine Freunde gemacht habt und kommt damit und mit noch etwas Glück in den offiziellen DEICHBRAND At Home Aftermovie 2020:
V a r i a n t e 01: Schick uns deine Videos, wenn die Dateigröße es zulässt, direkt per mail an *aftermovie@deichbrand.de*
V a r i a n t e 02: Lade deine Videos kostenfrei bei wetransfer (*www.wetransfer.com*), in eine dropbox (*www.dropbox.com*) oder bei google drive (*www.google.com/drive*) hoch und schick uns den jeweiligen Downloadlink ebenfalls an *aftermovie@deichbrand.de*.

Wir können es kaum abwarten, euch in Aktion zu sehen und freuen uns riesig auf die ganzen Fotos und Videos! Viel Spaß bei dieser Challenge und beim DEICHBRAND At Home 2020!