

## 20. März Lange Yoganacht

19:00 Uhr  
Einlass: 18:30 Uhr

[yogawelten.de](http://yogawelten.de)



### Dynamischer Flow – Cora

Jede Haltung entsteht ganz selbstverständlich aus der vorherigen. Kraftvoll, ohne Eile, getragen vom Atem. In deinem Rhythmus entsteht Raum für meditative Achtsamkeit.

### Yin & Klang – Melanie

Tauche mit magischen Tönen, sanften Klängen und wohltuendem Yin Yoga in die Entspannung ein. Dein Nervensystem darf sich meditativ erholen und runterfahren.

### Yoga Nidra – Nina

Eine kraftvolle, aber mühelose Meditation im Liegen: der „yogische Schlaf“. Es ermöglicht einen Zustand reinen Bewusstseins – jenseits von Körperwahrnehmung und denkendem Geist.

### Atem & Meditation – Gaby

In einer sehr beruhigenden Atemübung können Körper und Geist vollkommen entspannen. In der Abendmeditation kehrt eine tiefe Ruhe ein, die auf einen erholsamen Schlaf vorbereitet.

### Pilates mit Props – Katja

Aus der kraftvollen Körpermitte entstehen Ruhe und freie Bewegung. Mit dem Pilates-Zubehör wird das Training spielerisch bereichert.

### Joyful Yoga – Tamina

Erlebe Freude und Leichtigkeit! Dich erwartet ein kreativer Vinyasa Flow, mit dem du deinen Körper überraschen kannst.

### Yoga mit dem Stuhl – Hilde Maartje

Das ist nicht nur für Senior\*innen! Der Stuhl stützt dich, sodass du andere Bereiche wahrnehmen kannst. Auch schwierigere Asanas lassen sich mit dem Stuhl erleben.

### Ayurveda für dich – Hilde Maartje

Liebe dich selbst – das ist die tiefere Botschaft des Ayurveda. Das lässt sich auch im Alltag leicht umsetzen, zum Beispiel mit einer Selbstmassage!