

#YOGAHILFT

O O O O O  
O O O O O  
O O O O O  
O O O O O  
O O O O O  
O O O O O  
O O O O O  
O O O M M M M

LANGENACHTDESYOOOGA

MÜNCHEN, SAMSTAG, 23.6.2018

AERIAL YOGA  
ANUSARA YOGA  
ASHTANGA YOGA  
BIKRAM YOGA  
BOWSPRING PRACTICE  
BUDOKON YOGA  
FASZIEN YOGA  
FREE FLOATING AERIAL YOGA  
GENTLE FLOW  
HATHA YOGA  
IKYA MEDITATION™  
JIVAMUKTI YOGA  
KUNDALINI YOGA  
LIQUID FLOW  
MEDITATION  
MOVEMENT REEDUCATION  
PHYSIO FLOW  
PHYSIOFLOWYOGA  
POWER YOGA  
PRANA FLOW YOGA  
PRANAYAMA  
STRAKA YOGA  
TAO YOGA  
TRX YOGA  
VINIYOGA  
VINYASA YOGA  
VIRAJ YOGA  
YIN YANG YOGA  
YIN YOGA

DEIN OM FÜR  
#YOGAHILFT

## WILLKOMMEN ZUR 4. YOGANACHT MÜNCHEN

Schon zum 4. Mal veranstaltet der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V. am Samstag, 23.6.2018 die Yoganacht München. 26 Yogonalocations öffnen von 17:00 - 23:00 Uhr ihre Türen, um eine unglaubliche Fülle an Yogaformen zu präsentieren. Sie unterstützen mit ihrem Beitrag diese Nacht der Gemeinschaft und ein großartiges, nicht-kommerzielles Yoga-Event.



YOGA FÜR ALLE E.V.

**#YOGAHILFT**

**#yogahilft** ist das Motto. Sobald Du Dir ein Einlassbändchen für 20 Euro in einer Filiale von VollCorner oder in einem der teilnehmenden Studios kaufst, unterstützt Du soziale Yogaprojekte, denn die Erlöse aus dem Bändchenverkauf fließen direkt in soziale Yoga-Projekte für Menschen in München. Zum Beispiel in Yoga für Trauernde und Yoga bei Essstörungen. Mehr dazu unter [yogahilft.com](http://yogahilft.com).

Mit dem Einlassbändchen kannst Du die Angebote der Yoganacht in allen teilnehmenden Studios nutzen. Es gibt Kurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, zum Reinschnuppern, zum neu Kennenlernen oder Vertiefen. Es gibt auch Vorträge, Mantra-Singen und vieles mehr.

**Ehrenamt** hat die 4. Yoganacht München möglich gemacht, denn das Team hat viele Stunden ehrenamtliche Arbeit investiert, um diese Nacht der Fülle für den guten Zweck zu organisieren. Wir arbeiten nicht mit einer Agentur zusammen, weil wir wollen, dass die Erlöse Yoga für Menschen ermöglichen, die weder zur Yoganacht noch in ein Yogastudio gehen können.

Viel Spaß bei der Yoganacht München wünscht Dir das Team von Yoga für alle e.V.

AU-HAIDHAUSEN  
BOGENHAUSEN  
ZENTRUM  
FREIMANN  
GIESING  
GLOCKENBACHVIERTEL  
HAIDHAUSEN

**26**  
**LOCATIONS**  
**17:00 – 23:00**

ISARVORSTADT  
LEHEL  
LUDWIGSVORSTADT  
MAXVORSTADT  
SENDLING  
SCHWABING  
SCHWANThALERHÖHE  
WESTEND

## ENTSPANNT DURCH DIE YOGANACHT

### 1. Das größte Om des Sommers

Die 4. Yoganacht München findet unter dem Dach von LANGENACHTDESYOOGA zusammen mit Yoganächten in acht anderen Städten gleichzeitig statt. Veranstaltet von Yoga für alle e.V., einem gemeinnützigen Verein, der soziales Yoga therapiebegleitend ermöglicht. Gemeinsam bringen wir das größte Om des Sommers hervor. Die Erlöse aus der Yoganacht finanzieren Yoga für psychisch Kranke, im Strafvollzug, bei Essstörungen, für Geflüchtete und bei Trauer. Mehr Infos unter [www.yogahilft.com](http://www.yogahilft.com)

### 2. Dein Einlassbändchen für den guten Zweck

Ab Mitte Mai gibt es die hübschen OOOOMM-Bändchen für 20 Euro in allen Filialen von VollCorner Biomärkte und in allen teilnehmenden Yogastudios. Mit dem Bändchen kannst Du alle Angebote der 4. Yoganacht München nutzen und Du finanzierst direkt soziales Yoga. Das Bändchen ist auch ein tolles Geschenk.

### 3. Deine Tour durch die Yoganacht

Die Fülle der Yoga-Angebote in der Yoganacht ist beeindruckend. Du findest die Angebote hier im Programmheft und auf unserer Webseite [yoganacht.de](http://yoganacht.de). Dort findest Du auch den Link zur App für die 4. Yoganacht München. Unsere Erfahrung: Geh die Sache entspannt an und suche Dir zwei bis drei Angebote heraus.

### 4. In Kontakt mit anderen kommen

Nutze die Chance, Dich am 23.6. mit anderen Yoga-Interessierten auszutauschen. Plaudert über Erfahrungen und Angebote. Helft Euch gegenseitig weiter. Verabredet Euch, um gemeinsam die Vielfalt des Yoga in dieser Nacht zu erleben.

### 5. Bleib entspannt und lass Dich überraschen

Wenn Deine Planungen durch Regenschauer, verspätete Bahnen und Busse, platte Fahrradreifen oder Überfüllungen in Studios durchkreuzt werden, lächle, atme tief durch und versuche es woanders. Denke daran, dass Du mit Deinen 20 Euro auf jeden Fall ein gutes Werk getan hast.

# TEILNEHMENDE STUDIOS

## ZENTRUM

AMIENA'S WERKSTATT .....	13
ASHTANGA YOGA MÜNCHEN .....	13
ATEMRAUM .....	14
BODY + SOUL CENTER MÜNCHEN MITTE..	14
IKYA MEDITATION™ .....	15
JIVAMUKTI YOGA MÜNCHEN .....	15
LULULEMON MUNICH STORE.....	16
MY SPORTLADY .....	16
REBELLA BEX .....	17
RONIS YOGASTUDIO .....	17
SAHAJA AKADEMIE.....	18
STUDIO 148 .....	18
YOGA INSTITUT MÜNCHEN .....	19
JAYA YOGA STUDIO .....	19

## SÜD/WEST

BIKRAM YOGA MÜNCHEN .....	21
ELEMENTS DONNERSBERGERBRÜCKE....	21
ELEMENTS SIEMENSALLEE .....	22
KUNDALINI YOGA SENDLING .....	22
YOGABEE.....	23
YOGASCHULE MÜNCHEN .....	23

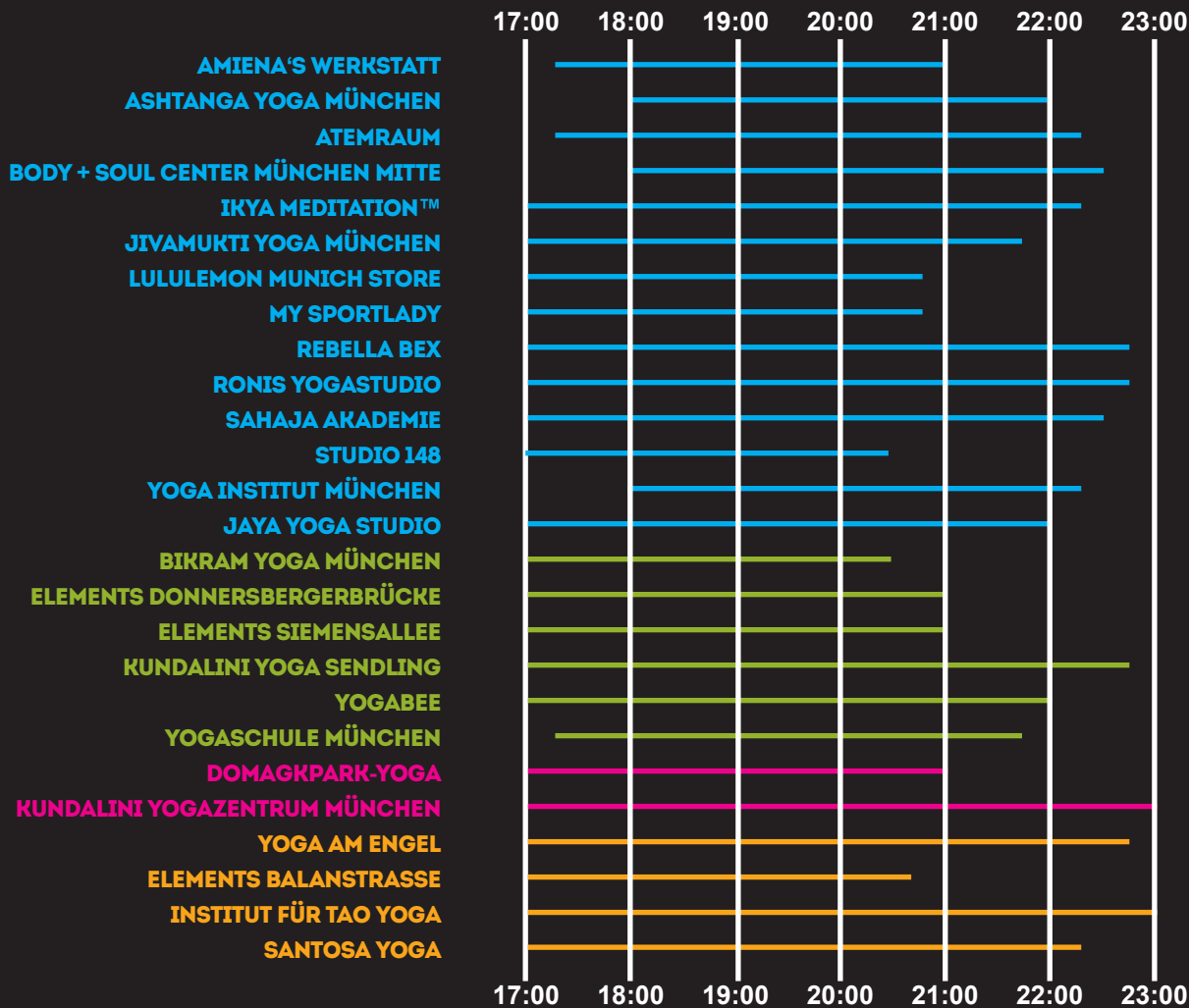
## NORD

DOMAGK-PARK-YOGA.....	25
KUNDALINI YOGAZENTRUM MÜNCHEN ..	25

## OST

ELEMENTS BALANSTRASSE .....	27
INSTITUT FÜR TAO YOGA.....	27
YOGA AM ENGEL.....	29
SANTOSA YOGA .....	29

# STUNDENÜBERSICHT MÜNCHEN



ZENTRUM

SÜD WEST

NORD

OST

1. Amiena's Werkstatt
2. Ashtanga Yoga München
3. Atemraum
4. body + soul Center  
München Mitte
5. IKYA Meditation™
6. Jivamukti Yoga München
7. lululemon munich store
8. My Sportlady
9. Rebella Bex
10. Ronis Yogastudio
11. Sahaja Akademie
12. Studio 148
13. Yoga Institut München
14. JAYA YOGA STUDIO
15. Bikram Yoga München
16. ELEMENTS Donners-  
bergerbrücke
17. ELEMENTS Siemensallee
18. Kundalini Yoga Sendling
19. YogaBee
20. Yogaschule München
21. Domagkpark-Yoga
22. Kundalini Yogazentrum  
München
23. ELEMENTS Balanstrasse
24. Institut für Tao Yoga
25. YOGA am Engel
26. Santosa Yoga



# ZENTRUM



**ALTSTADT-LEHEL**  
**LUDWIGSVORSTADT- ISARVORSTADT**  
**MAXVORSTADT**  
**GLOCKENBACHVIERTEL**



## AMIENA'S WERKSTATT

*amiena's werkstatt*  
YOGA · PILATES · FASZIEN · BARRE

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

**Müllerstr. 33 (Hinterhof), 80469 München-Glockenbach Viertel**  
U1/U2/U3/U6 Sendlinger Tor oder Fraunhoferstraße, Bus 62 Sendlinger Tor,  
Tram 16/17/18 Müllerstraße

Amiena's Werkstatt, ein Ort der Herzlichkeit und Leichtigkeit. Mitten im Zentrum von München, in der Nähe vom Sendlinger Tor liegen die Räumlichkeiten in einem ruhigen Innenhof. Das Studio hat sich auf die Themen Yoga, Pilates, Faszien und Barre Workout spezialisiert. Wer auf der Suche nach bodenständigem Unterricht ist, umgeben von einem farbenfrohen Innendesign, ist dort richtig aufgehoben. Amiena's Team besteht aus zertifizierten LehrerInnen und Amiena Zylla selbst kennt man als Erfinderin des Faszien Yoga, als mehrfache Buchautorin, von ihrem Youtube-Kanal und aus dem TV.

### Programm 17:15 - 21:00

17:15 - 18:00 Faszien Yoga mit Amiena  
18:15 - 19:00 Budokon Yoga mit Kathrin  
19:15 - 20:00 Solar Vinyasa Flow mit Otana  
20:15 - 21:00 Soft & Easy Yoga mit Tina

## AYM ASHTANGAYOGA MÜNCHEN



[www.ashtangayoga-muenchen.de](http://www.ashtangayoga-muenchen.de)

**Lindwurmstr. 7 (Hinterhaus),**  
**80337 München-Glockenbachviertel**  
U/Tram Sendlinger Tor

Ashtanga Yoga ist der Ursprung für moderne Yogastile wie Power Yoga oder Vinyasa Yoga. Kennzeichnend für diesen traditionellen Yogastil ist die kraftvolle Verbindung von dynamischen Abfolgen und intensiven, statischen Asanas. Der Fokus dieses Yoga Stils liegt auf der Verbindung von Atmung und Bewegung, die zusammen eine feste Choreographie ergeben - Ashtanga Yoga ist bewegte Meditation. Wir von AYM teilen eine tiefe Leidenschaft für Ashtanga Yoga. Unser Ziel ist es, dass jeder der möchte auch etwas für Daheim mitnehmen kann und vielleicht ein Stückchen Yoga in den Alltag integrieren kann.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Technik (für alle mit Yoga Erfahrung)  
19:15 - 20:00 Basic (für Yoga Neueinsteiger)  
20:30 - 21:15 Technik (für alle mit Yoga Erfahrung)  
21:30 - 22:00 Pranayama und Meditation

Änderungen möglich. Aktuelles Programm unter [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de)

## ATEMRAUM

[www.atemraum-muenchen.de](http://www.atemraum-muenchen.de)

Arcisstraße 55, 80636 München-Maxvorstadt

U2, Tram 27/28, Bus 153/154 Josephsplatz (Eingang: um das Rückgebäude herum durch den Garten)



„Die Art, wie wir ein- und ausatmen, verrät eine Menge über unsere Lebenseinstellung“ sagt Dennis Lewis. Im Atemraum bist Du eingeladen, Deinen Atem durch unterschiedliche Übungspraktiken zu erfahren. In unserem ruhigen, kleinen Yogastudio empfängt Dich eine helle, angenehme Atmosphäre. Hier kannst Du Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Big BellyWood Yoga (Yoga für dicke Frauen), Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Hormon Yoga, Klang Yoga üben.

### Programm 17:00 - 22:15

17:00 - 17:45 Kundalini Yoga und Gong mit Birgit

18:15 - 19:00 Yin Yoga & Klang mit Birgit & Dani

19:30 - 20:15 Vinyasa Yoga mit Nicoletta von Nizrama Yoga

20:45 - 21:30 Kundalini Yoga mit Aric

21:40 - 22:15 Gongmeditation mit Birgit

## BODY + SOUL CENTER MÜNCHEN MITTE

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

Sonnenstraße 9, 80331 München-Mitte

S/Tram/U4/U5 Karlsplatz Stachus



celebrate yourself! body + soul betreibt in und um München 7 (bald 9) Fitness- & Wellnesscenter und steht für ein ganzheitliches Fitness-Konzept. Dazu gehört ein ausgewogenes, innovatives Group Fitness Kursangebot mit bis zu 145 Kursen pro Woche. Eine Wohlfühl- und Wellnesslandschaft mit verschiedenen Themensaunen und einem professionellen Behandlungsangebot durch unsere erfahrenen Partner. Egal ob Yoga, Qi Gong, Meditation oder Body-ART®, wir haben für jeden etwas dabei.

### Programm 18:00 - 22:30

#### Studio 1

19:00 - 19:45 Silent Yoga

20:00 - 20:45 Silent Yoga

21:15 - 21:45 Klangschalen-Meditation

22:00 - 22:30 Klangschalen-Meditation

#### Studio 2

18:00 - 18:45 Bhakti Yoga mit Harmonium

19:00 - 19:45 Bhakti Yoga mit Harmonium

20:00 - 20:45 Shakti Dance

21:00 - 21:45 Yin Yoga

## IKYA MEDITATION™

### IM @PEACE YOGASTUDIO

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

Holzstraße 4 (im EG), 80469 München-Glockenbach Viertel

U1/U2/U3/U6/Bus 52/62 Sendlinger Tor, Tram 16/17/18 Müllerstraße



Die Übungen durchdringen die Illusionen deines Egos, erhöhen deinen spirituellen Energiefluss und bringen dich in deinen Körper, in dein Leben und schaffen Präsenz in jedem einzelnen Augenblick. Wir nehmen unsere Stimme und Bewegung mit in die Übungen und lösen uns so von Schlacken und Stress. Du wirst wahre Freude und Freiheit spüren. Effektiv und mit sehr viel Spaß wirst du dich selbst erkennen. IKYA Meditation™ ist für jeden geeignet.

### Programm 17:00 - 22:15

17:00 - 18:15 IKYA Meditation™ Eröffnung mit Sandra, Claudi & Meli

18:45 - 19:45 IKYA Meditation™ mit Sandra

20:00 - 21:00 IKYA Meditation™ mit Meli

21:15 - 22:15 IKYA Meditation™ mit Claudi

## JIVAMUKTI YOGA MÜNCHEN

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

Buttermelcherstrasse 11-15 (Rückgebäude),

80469 München-Glockenbach Viertel

U1/U2 Fraunhoferstrasse, Tram 16/17 Reichenbachplatz



Jivamukti Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Körperliche Praxis, Konzentrations- und Atemübungen und der philosophische Dialog unterstützen ein bewusstes Leben. Von „Gentle“ (für alle, die es langsamer angehen wollen) über „Basic“ (die Grundlagen) bis zu physisch herausforderndem „Open“ bieten wir für Anfänger und Fortgeschrittene die Möglichkeit Yoga zu erfahren und dadurch Denken und Fühlen in Einklang zu bringen. Neben der intensiven körperlichen Praxis spielen Musik, Philosophie, Meditation, Hingabe und Gewaltlosigkeit eine große Rolle. Die Wahrnehmung für sich selbst und die Welt wird verfeinert und das damit verbundene Engagement für ein harmonisches Leben und Handeln verstärkt sich. Wir bieten in unseren 2 Centern über 100 Kurse pro Woche an (auch Kirtan, Satsang, Pränatal, Mamis & Babys, Kids & Teens).

### Programm 17:00 - 21:45

17:00 - 18:30 Jivamukti Open

18:45 - 20:15 Medium

20:45 - 21:45 Meditation und Satsang



## LULULEMON MUNICH STORE

<https://info.eu.lululemon.com/stores/de/munich/sendlinger-strasse->

**Sendlingerstrasse 24-30, 80331 München-Altstadt**

U1/U2/U3/U6, Tram 16/17/18, Bus 52 Sendlinger Tor



Lululemon ist ein kanadischer Hersteller für stylische Sportbekleidung mit Fokus auf Yoga Wear. Im Herzen Münchens findet ihr den neuen schönen Laden, in dem ihr stöbern und regelmäßig Gratis-Yogaklassen besuchen könnt. Am 23.06. öffnet der Store in der Sendlingerstraße seine Pforten und lädt euch zum gemeinsamen Yoga Üben ein.

### Programm 17:00 - 20:45

17:00 - 17:45 Liquid Flow mit Sophia

18:00 - 18:45 Strala-Yoga mit den Mädls von POP UP YOGA

19:00 - 19:45 Physio Flow mit Eva

20:00 - 20:45 Flow mit Sinah

## MY SPORTLADY FITNESS FÜR FRAUEN

[www.my-sportlady.de](http://www.my-sportlady.de)

**Klenzestrasse 57b (im zweiten Innenhof),**

**80469 München-Glockenbach Viertel**

U1/U2 Fraunhoferstraße (Ausgang Klenzesträße), Tram 17/18/27 Müllerstraße



My Sportlady ist das führende Frauenfitnessstudio im Münchner Glockenbachviertel. Vor mehr als 30 Jahren legte Studioinhaberin Jasmin Kirstein den Grundstein für eine Wohlfühl- und Wellness-Angebot der besonderen Art. Ein erstklassiges Kursangebot, professionelle Trainingsbetreuung, eine liebevolle Kinderbetreuung und lange Öffnungszeiten lassen keine Wünsche offen. Die Wellnessbehandlungen im My DaySpa und die Koch- und Eventlocation „Koch Dich glücklich“ runden das Angebot ab. Komm am 23.06.2018 vorbei und erlebe Yoga in einer persönlichen Atmosphäre - nur unter Frauen.

### Programm 17:00 - 20:45

17:00 - 17:45 Shakti Yoga Flow mit Nadine

18:15 - 19:00 Kundalini Meditation mit Nadine

19:30 - 20:45 Karma der Liebe mit Sabine

## REBELLA BEX

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

**Sonnenstr. 23, 80331 München-City**

S, U4/U5, Tram 17/18 Karlsplatz Stachus (Ausgang Sonnenstraße) oder U1/U2/U3/U6, Tram 17/18, Bus 52 Sendlinger Tor



Im Herzen Münchens direkt am Stachus gelegen, befindet sich das Rebella Bex Cafe, ein lebendiger Ort für soziale Interaktion und Austausch im veganen und Yoga Bereich. Hier kommen Menschen zusammen, die mit Körper, Geist und Seele gemeinsam Neues entdecken und miteinander teilen wollen. Vegane Qualität, Energy Food in Kombination mit einem Yoga & Move Studio. In der Yoganacht bieten wir Euch ein breites Spektrum unserer Yogaklassen zum Ausprobieren an.

### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 18:00 Yin Yang Yoga mit Rebecca und Marketa

18:15 - 19:00 Aerial Basic mit Malu

19:15 - 20:15 Aerial intermediate mit Malu

20:30 - 21:30 Freestyle Yoga Just Fun mit Marketa

21:45 - 22:45 IKYA Meditation™ mit Meli

## RONIS YOGASTUDIO

[www.ronis-yogastudio.de](http://www.ronis-yogastudio.de)

**Schleißheimer Strasse 27 (Eingang durch den Hof),**

**80333 München-Maxvorstadt**

U1/U2 Theresienstraße oder Stiglmaierplatz, Tram 20/21 Sandstrasse



Ronis Yogastudio steht Euch mit kompetenten Trainern zur Seite. Wir bringen Menschen jeder Erfahrungsstufe mit viel Spaß in Bewegung. Yoga ist für uns Berufung und Weg. Viele von uns haben sich Yoga über den Sport erschlossen, um festzustellen, dass Yoga auch Aufmerksamkeit und Präsenz schult. Yoga ist Stille und Entspannung und schafft Raum im Körper und Geist.

An diesem Abend bekommt Ihr einen Einblick von unseren vielfältigen Yogaklassen. In Ronis Yogastudio könnt Ihr den Alltag loslassen und neue Energie für neue Wege freisetzen. Wir freuen uns, Euch auf Eurem Yogaweg zu begleiten.

### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 17:45 Vinyasa Yoga mit Simone

18:15 - 19:00 Rücken yoga mit Steffi

19:30 - 20:15 Power Yoga mit Roni

20:45 - 21:30 Yin Yoga mit Laura

22:00 - 22:45 sanftes Yoga mit Susanne

Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl. First come, first serve.

## SAHAJA AKADEMIE

[www.facebook.com/sahajaakademiefyoga](https://www.facebook.com/sahajaakademiefyoga)

Fraunhoferstraße 13 (im Hinterhof, 1. Etage), 80469 München-Glockenbach Viertel

U1/U2, Tram 18, Bus 132 Fraunhoferstraße



In der Sahaja Akademie erwartest Dich täglich ein buntes Yoga-Spektrum mit qualifizierten Lehrern. Wir sind leidenschaftliche Yogalehrer, die sich im urbanen Münchner Yoga-Dschungel gefunden haben. Uns verbindet die Liebe zum Yoga und die Gesinnung, dass Yoga mehr ist als körperliche Übung. Es ist eine Lebenskunst: friedlich und zufrieden zu sein – mit sich und mit anderen.

Wir schaffen einen Raum, der dabei hilft, sich wieder mit diesem Zustand des reinen Seins [Sahaja] zu verbinden.

### Programm 17:00 - 22:30

17:00 - 18:00 Vini Yoga und Surya Mantras (Sonnenmantras)

18:20 - 19:20 Partnernyoga mit Tina (du kannst natürlich auch alleine kommen)

19:40 - 20:40 Candlelight Yoga und Autogenes Training mit Mira

21:00 - 22:30 Gemeinsam Chanten mit Dennis & Ilze, Mel & Michael

## STUDIO 148

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

Theresienstraße 148, 80333 München-Maxvorstadt

U2 Theresienstraße



Im Yogastudio 148, mitten in der Maxvorstadt, findest du alles, was dein Yogi(ni) herz höher schlagen lässt. Ganz gleich, ob du als Anfänger, Wiedereinsteiger oder fortgeschrittener Teilnehmer bei 148 üben möchtest. Neben einer breiten Auswahl an unterschiedlichen Yogastunden kannst du auch Pilates üben oder deine Fasziens trainieren. Das Kursangebot reicht von Anfänger-Yoga über Vinyasa Flow Yoga, Ashtanga Yoga oder Prana Flow Yoga bis hin zu Hormonyoga, Budokon Pilates und Faszientraining.

### Programm 17:00 - 20:30

17:00 - 18:00 Yin Yang Yoga mit Barbara

18:15 - 19:15 Vinyasa Flow Yoga mit Julia

19:30 - 20:30 Hatha Flow Yoga

## YOGA INSTITUT MÜNCHEN

YOGA INSTITUT  
MÜNCHEN seit 1981

[www.yoga-institut.de](http://www.yoga-institut.de)

Altheimer Eck 2 (5. Stock Aufzug), 80333 München-Altstadt

U1/U2/U3/U6 Sendlinger Tor, Tram 17/18, Bus 52, S-Bahn/U3/U6 Marienplatz

Im Herzen von München vermitteln wir Yoga in der Tradition von T. Krishnamacharya/ T.K.V. Desikachar/R. Sriram auf moderne, dogmenfreie und lebensnahe Weise. Jeder ist bei uns willkommen. Die Übungen werden an Deine individuellen Möglichkeiten angepasst („Form follows function“). Der Fokus auf die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung verleiht Deinem Üben eine meditative Qualität, welche Deine Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe fördert. Neben Asana, Vinyasa, Pranayama und Meditation vermitteln wir auch philosophische Hintergründe und Vedic Chant.

### Programm 18:00 - 22:15

18:00 - 18:45 Yoga für alle

19:15 - 20:00 Yoga für alle

20:30 - 21:15 Yoga für alle

21:45 - 22:15 Vedic Chant

## JAYA RAUM.YOGA.MEHR.

[www.jaya-yoga.de](http://www.jaya-yoga.de)

Westermühlstr. 28 (Hinterhof), 80469 München-Glockenbach Viertel

U1/U2/U3/U6, Tram 17/18 Sendlinger Tor oder U1/U2/Bus 62 Fraunhoferstraße



JAYA – das ist ein Raum, ist ein Yogastudio, ist mehr. Das JAYA ist ein Kleinod unter den Münchner Yogastudios. Es liegt behütet in einem Innenhof im Glockenbachviertel. Es ist ein Ort, an dem sich Gleichgesinnte begegnen und austauschen können. Das JAYA ist ein Studio mit ausgezeichneten Lehrern, die undogmatisch ihren Yogastil unterrichten. Und noch viel mehr: Das JAYA sind Annet Münzinger & Thais de la Paz (Studieleitung), lichtdurchflutete 80 qm mit Bambusboden und persönliche Atmosphäre. Es ist definitiv ein Platz zum Wohlfühlen und authentisch sein. JAYA ist ein lebendiger Raum, offen für Wachstum, offen für neue Ideen, offen für Babys, Kinder und Erwachsene, offen für Dich, offen für mehr. Herzlich willkommen.

### Programm 17:00 - 22:00

17:00 - 17:45 Anusara-Inspired Yoga mit Tanja

18:15 - 19:00 Hatha Yoga Flow mit Gloria

19:30 - 20:15 Hatha Vinyasa Flow mit Claudia

20:30 - 21:15 Bowspring Practice (21th Century Yoga) mit Annet

21:30 - 22:00 METTA Meditation mit Annet

# SÜD/WEST



# WESTEND PULLACH



## BIKRAM YOGA MÜNCHEN

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

Leonrodstraße 6 (Rückgebäude Innenhof),  
80634 München-Neuhausen



„Es ist nie zu spät, du bist nie zu alt, nie zu schwach, nie zu krank, um nochmal von vorn zu beginnen.“ Lass die Energie durch den Körper blubbern und probier' das originale Bikram Yoga bei indischen Temperaturen. Jeder kann mitmachen. Bitte bedenke, dass du viel schwitzen wirst - es wird heiß und anstrengend. Handtücher und Matten können vor Ort gemietet werden, Duschen sind vorhanden.

### Programm 17:00 - 20:30

17:00 - 18:00 Get together bei Tee

18:00 - 19:30 Original Bikram Hot Yoga bei 38 Grad

19:30 - 20:30 Get together bei Tee

## ELEMENTS

### DONNERSBERGERBRÜCKE

[www.elements.com/donnrsbergerbruecke](http://www.elements.com/donnrsbergerbruecke)

Erika-Mann-Str. 61, 80636 München-Schwanthalerhöhe

S/Bus 153 Donnersbergerbrücke, Tram 16/Bus 53, 63, 153

Donnersbergerstraße

ELEMENTS  
FITNESS UND WELLNESS

Eure Fitness- und Wellnessoase: Genießt großzügige Trainingsbereiche in stilvollem Naturambiente mit allem, was Ihr für Euer Üben braucht. Ein besonderes Highlight im Kursprogramm stellen die über 40 wöchentlichen Yogastunden dar. Mit zehn Yogaarten von Budokon Yoga über Free Floating Aerial Yoga bis hin zu TRX®Yoga bietet ELEMENTS beste Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Stundenplan. Nach dem Üben entflieht ihr im Wellnessbereich auf 5-Sterne-Niveau dem Alltag.

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 - 17:45 Free Floating Aerial Yoga mit Inge

18:00 - 18:45 Budokon Yoga mit Inge

19:00 - 19:45 TRX Yoga mit Aneta

20:00 - 21:00 Yoga Live Music mit Aneta & Steffi

## ELEMENTS SIEMENSALLEE

ELEMENTS  
FITNESS UND WELLNESS

[www.elements.com/siemensallee](http://www.elements.com/siemensallee)

**Baierbrunnerstr. 85, 81379 München-Sendling**

S7/Bus 136 Siemenswerke, U3/Bus 134/136 Obersending,

Bus 136 Baierbrunner Straße

Eure Fitness- und Wellnessoase: Genießt großzügige Trainingsbereiche in stilvollem Naturambiente mit allem, was Ihr für Euer Üben braucht. Ein besonderes Highlight im Kursprogramm stellen die über 40 wöchentlichen Yogastunden dar. Mit zehn Yogaarten von Budokon Yoga über Free Floating Aerial Yoga bis hin zu TRX®Yoga bietet ELEMENTS beste Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Stundenplan. Nach dem Üben entflieht ihr im Wellnessbereich auf 5-Sterne-Niveau dem Alltag.

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 - 17:45 Free Floating Aerial Yoga mit Claudia

18:00 - 18:45 Free Floating Aerial Yoga mit Claudia

19:00 - 19:45 PhysioFlowYoga Hüfte mit Alex

19:00 - 19:45 Yoga für Einsteiger mit Puck

19:00 - 19:45 PhysioFlowYoga Hüfte mit Alex Hägler

20:00 - 21:00 PhysioFlowYoga Handstandvariationen mit Alex Hägler

## KUNDALINI YOGA SENDLING

[www.kundalini-yoga-sendling.de](http://www.kundalini-yoga-sendling.de)

**Daiserstraße 5 (im Naturkostladen Hollerbusch)**

**81371 München-Sendling**

U3/U6 Implersstraße (Ausgang Alramstraße), Bus 132



Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist sehr effektiv, um an sich selber zu arbeiten. Es unterstützt das innere Wachstum, arbeitet an Blockaden und festgefahrebenen Strukturen. Viele TeilnehmerInnen berichten, dass sich sehr schnell eine größere innere Ruhe einstellt. Im Kundalini Yoga werden Atemtechniken, Haltungen, Meditation und Mantras genutzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse. Ich bemühe mich, alle TeilnehmerInnen nach ihren Möglichkeiten mitzunehmen. Es besteht keinerlei Leistungsdruck in der Gruppe. Fühl Dich herzlich eingeladen diesen Yogastil auszuprobieren und komm vorbei.

### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 17:45 Kundalini Yoga mit Dirk

18:15 - 19:00 Kundalini Yoga mit Dirk

19:30 - 20:15 Kundalini Yoga mit Dirk

20:45 - 21:30 Kundalini Yoga mit Dirk

22:00 - 22:45 Kundalini Yoga mit Dirk

22

Änderungen möglich. Aktuelles Programm unter [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de)

## YOGABEE

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

**Heimeranstr. 5 (Eingang durch den Durchgang),  
80339 München-Westend**

U5, Bus 53/153 Schwanthalerhöhe (Ausgang Schwanthalerhöhe)



YogaBee ist ein kleines, aber feines Yogastudio im Westend. Wir sind auf authentischen, undogmatischen Yogaunterricht spezialisiert. Die Gruppen sind klein und persönlich. Alle Lehrerinnen und Lehrer sind hochqualifiziert und sehr engagiert. Die Räumlichkeiten sind gemütlich und freundlich und vermitteln eine reine, positive Energie. Wir glauben, dass Yoga uns in unserer Persönlichkeit unterstützen sollte. Dabei ist Yoga nie statisch: Je nach Lebenssituation oder Alter kann sich die eigene Yogapraxis verändern. Daher bieten wir eine reiche Auswahl an unterschiedlichsten Übungsstunden und verschiedenen Stilen in Deutsch und Englisch an. Darüber hinaus gibt es spezielle Kurse für Schwangere und Mütter. Bis bald auf der Matte – wir freuen uns auf Dich!

### Programm 17:00 - 22:00

17:00 - 17:30 Chai

17:30 - 18:30 Physio Flow mit Susanne

19:00 - 20:00 Ashtanga mit Rebecca

20:30 - 21:30 Gentle Flow mit Marah

21:30 - 22:00 Chai

Komm früh vorbei um dein Platz zu sichern - begrenzte Teilnehmerzahl

## YOGASCHULE MÜNCHEN

[www.yogaschule-muenchen.de](http://www.yogaschule-muenchen.de)



**Plinganserstraße 8 (2. Stock), 81369 München-Sendling**

S7/U6 Harras, U3/U6/Bus 132 Implersstraße, Bus 53 Sendlinger Kirche

In der Yogaschule München üben wir einen klassischen Yogastil, der die Einzigartigkeit eines jeden Menschen in den Mittelpunkt stellt. Maßgeblich sind die Möglichkeiten und Fähigkeiten, die jede(r) Einzelne mitbringt. Bewegungen und Atmen geschehen im Einklang miteinander. Beim Üben geht es um das innere Wahrnehmen. Dabei hilft die achtsame Atemführung und es entstehen fließende Bewegungsabläufe. Wir haben Platz für 10 TeilnehmerInnen.

### Programm 17:15 - 21:45

17:15 - 18:00 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

18:30 - 19:15 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

19:45 - 20:30 Yoga für Sportler

21:00 - 21:45 Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl. First come, first serve.

23

# NORD



## SCHWABING-FREIMANN



## DOMAGK-PARK-YOGA

DOMAGK-PARK-YOGA

[www.domagkpark-yoga.de](http://www.domagkpark-yoga.de)

**Fritz-Winter-Str. 3, 80807 München-Schwabing/Freimann**

U6 Alte Heide, Bus 50 Gertrud-Grunow-Straße

Das Team vom Domagkpark-YOGA freut sich auf Deinen Besuch. Uns verbindet das Unterrichten von Viniyoga. Viniyoga ist kein Stil, sondern die Kunst Yoga individuell angepasst und kreativ anzuleiten. Nicht die perfekte Ausführung oder Form steht dabei im Vordergrund, sondern das Anpassen der Übung an die individuellen Möglichkeiten im Augenblick. Wir unterrichten sowohl kleine Gruppen (max. 10 Personen) als auch Einzelstunden.

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 - 17:45 Viniyoga und Entspannung mit Petra

18:05 - 18:50 Viniyoga und Pranayama mit Siegmara

19:10 - 19:55 Viniyoga für alle mit Kirsten

20:15 - 21:00 Viniyoga - Sanfte Kraft des Yoga mit Monika

## KUNDALINI YOGAZENTRUM MÜNCHEN



[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

**Kaiserstr. 13, 80802 München-Schwabing**

U3/U6, Bus 53 Münchner Freiheit

Das Kundalini Yoga Zentrum München e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der - inspiriert von Leben und Lehren Yogi Bhajans - einen Ort der Erfahrung, der Inspiration und des Austausches gestaltet. Der Verein wurde gegründet von einer Gruppe von YogalehrerInnen, die das Projekt mit Engagement und Liebe gestalten. Unser Ziel ist es, möglichst vielen Menschen die positive, kraftvolle und heilsame Wirkung von Kundalini Yoga nahezubringen und sie zu ermutigen, Yoga in ihren Alltag zu integrieren.

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 17:45 Kundalini Yoga für Anfänger

18:00 - 18:45 Kundalini Yoga für Alle

19:00 - 19:45 Kundalini Yoga dynamisch

20:00 - 20:45 Meditation

21:00 - 21:45 Gong

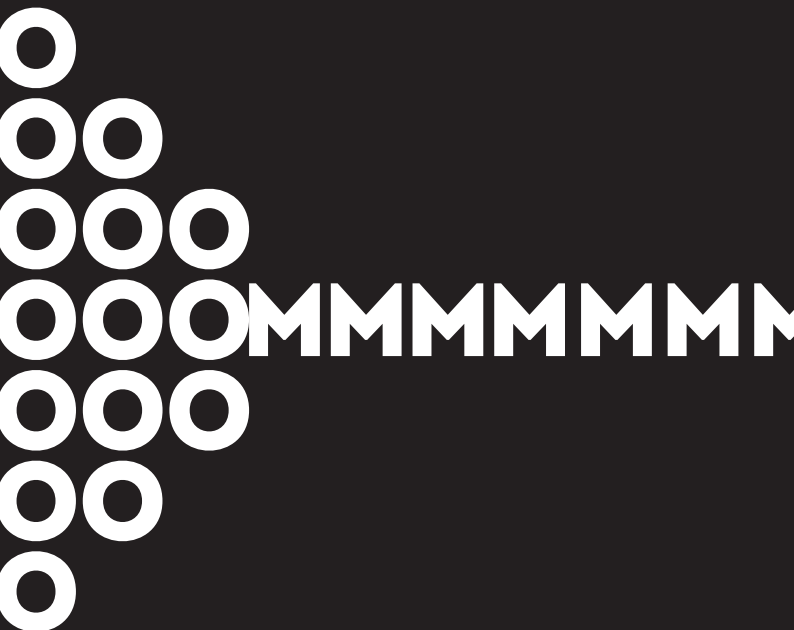
22:00 - 23:00 Mantrasingen

Änderungen möglich. Aktuelles Programm unter [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de)

# OST



**AU-HAIDHAUSEN  
BOGENHAUSEN  
GIESING**



## ELEMENTS BALANSTRASSE

ELEMENTS  
FITNESS UND WELLNESS

[www.elements.com/balanstrasse](http://www.elements.com/balanstrasse)

**Balanstraße 73, 81541 München-Ramersdorf**

S3/S7 St.-Martin-Straße, U2 Karl-Preis-Platz, Bus 54/154 Thomasiusplatz/  
St.-Martin-Straße Ost

Eure Fitness- und Wellnessoase: Genießt großzügige Trainingsbereiche in stilvollem Naturambiente mit allem, was Ihr für Euer Üben braucht. Ein besonderes Highlight im Kursprogramm stellen die über 40 wöchentlichen Yogastunden dar. Mit zehn Yogaarten von Budokon Yoga über Free Floating Aerial Yoga bis hin zu TRX®Yoga bietet ELEMENTS beste Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Stundenplan.

### Programm 17:00 - 20:45

- 17:00 - 17:45 Holy 54 - Sonnegrassflow mit Andrea / Christian
- 18:00 - 18:45 Yoga Technik Spezial Chaturanga mit Andrea / Christian
- 18:00 - 18:45 Hatha Yoga mit Sabine
- 19:00 - 19:45 Vinyasa Flow Yoga mit Sabine
- 19:00 - 19:45 Open Shoulders & Happy Hips mit Andrea / Christian
- 20:00 - 21:00 PhysioFlowYoga mit Andrea / Christian
- 20:00 - 20:45 Meditation mit Sabine

## INSTITUT FÜR TAO YOGA



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

**Wörthstr. 9 (Rückgebäude 2. Etage), 81667 München-Haidhausen**

U4/U5 Max-Weber-Platz, S-Bahn Ostbahnhof und Rosenheimer Platz,  
Tram 15/25/19

Tao Yin Übungen aus dem Tao Yoga sind zur Stressbewältigung selbst bei Dauerstress, Erschöpfung und bei Rückenproblemen geeignet. Psoasmuskel- und Kontraktionsübungen in Verbindung mit dem feinen Nasenatem führen zur Tiefenentspannung. Hetty Draayer legt den Schwerpunkt in die Beckenschale. Ihre Meditationen können als Knochen-Chi-Kung orientiert bezeichnet werden.

### Programm 17:00 - 23:00

- 17:00 - 17:45 Tao Yin
- 18:15 - 19:00 Meditation nach Hetty Draayer
- 19:30 - 20:15 Tao Yin
- 20:45 - 21:30 Meditation nach Hetty Draayer
- 22:00 - 23:00 Tao Yin

# IN MIR IST WIEDER FREIHEIT

## #YOGAHILFT

– AUCH AUS DER  
ABHÄNGIGKEIT.



## YOGA AM ENGEL

[www.yoga-am-engel.de](http://www.yoga-am-engel.de)

Prinzregentenstraße 78b

81675 München-Bogenhausen

U4/Bus 54/100 Prinzregentenplatz (Ausgang Prinzregentenstadion)



Am Fuße des Friedensengels, direkt im Prinzregentenbad liegt YOGA am Engel. Hier bieten wir Euch eine vielseitige und ganzheitliche Yoga-Praxis an. Neben Jivamukti Yoga könnt Ihr bei uns Anusara, Yin und Prana Flow, Vinyasa Flow sowie Pranayama, Meditation und Kirtan üben. Wir Yoga-Lehrer wollen unsere eigene Praxis und vor allem die Liebe zum Yoga mit Euch teilen und dabei unseren eigenen Yoga-Weg weitergehen. YOGA am Engel ist ein Ort der Kommunikation, der Begegnung und Freude des gelebten YOGA.

### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 17:45 Gentle Yoga mit Waltraud (Shala)

18:00 - 18:45 Jivamukti Basic mit Anca (Shala) & Entspannungsreise (Mini-Shala)

19:00 - 19:45 Jivamukti Open mit Manuela (Shala) & Trance Yoga (Mini-Shala)

20:00 - 20:45 Anusara mit Marion (Shala) & Movement ReEducation

21:00 - 21:45 Prana Flow mit Bianca (Shala) & Pranayama +  
Meditation mit Manuela (Mini-Shala)

22:00 - 22:45 Yin Yoga mit Kora (Shala)

## SANTOSA YOGA

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

Tegernseer Landstr. 98, 81539 München-Giesing

U2, Tram 15/25, Bus X30/58/148 Silberhornstraße



Es erwartet Dich ein Ort der Ruhe und Entspannung, der Kraft und Energie, aber auch der Prävention und Selbstheilung durch Yoga. Wir bieten zur Yoganacht einen Einblick in die verschiedenen Yogastile, die wir unterrichten. Zu Tee und kleinen Leckereien sind alle herzlich willkommen.

### Programm 17:00 - 22:15

17:00 - 17:45 Jivamukti Yoga „Go with the flow“ mit Heike Tiller

18:15 - 19:00 Anusara Yoga „Mit dem Leben fließen“ mit Andrea Schwarz

19:30 - 20:15 Anusara Yoga „kraftvolle Krieger & wachsame Helden des Hatha Yoga“ mit Franzzy Deutscher

20:45 - 21:30 Yin Yoga „Deine Zeit für Regeneration“ mit Sabine Willmann

21:45 - 22:15 Meditation und Pranayama mit Sabine Willmann



IN MIR  
IST WIEDER  
FRIEDEN

#YOGAHILFT

– AUCH AUS DEM TRAUMA.



YOGA FÜR ALLE E.V.

#YOGAHILFT

YOGA - VERBINDUNG - GEMEINSCHAFT

Als kleiner Verein ist Yoga für alle e.V. auf ideelle, finanzielle und kommunikative Unterstützung angewiesen, um die LANGENACHTDESYOOOGA zum Leuchten zu bringen. An erster Stelle danken wir allen Yoga-Locations, die ihre Türen für die Yoganacht öffnen, ihre Yogalehrer für die Idee begeistern und wundervolle Programme gestalten.

Wir danken VollCorner Biomärkte dafür, dass sie in allen Filialen die Einlassbändchen der Yoganacht München verkaufen. Für Kommunikation danken wir YogaEasy.

Nichts wäre möglich ohne das ehrenamtliche Team der Yoganacht München vor Ort: Stephanie Jebens, Yvi Deim, Sandra Nicole Pfaller. Namasté, Om Shanti, Wahe Guru.

VollCorner Bio

yoga x easy.de

#YOGAHILFT - 1.000 STUNDEN SOZIALES YOGA

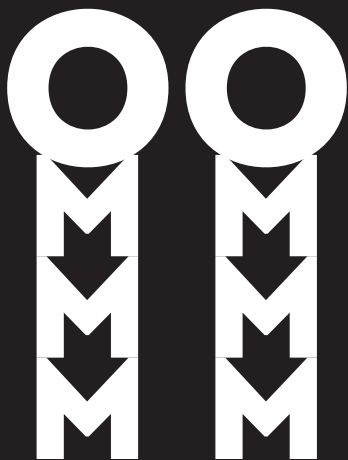
Wir veranstalten die Yoganacht München, um soziales Yoga für Menschen ermöglichen zu können, die in der Obhut einer sozialen oder staatlichen Einrichtung sind. In München finanzieren wir Yoga bei Trauer, im Frauenhaus sowie bei Essstörungen.

Schreib uns, wenn du eine Einrichtung kennst, in der Yoga hilfreich wäre. Einfach eine Mail an [vorstand@yogahilft.com](mailto:vorstand@yogahilft.com), Conny oder Anni.

Insgesamt wollen wir 2018 in der Schweiz und Deutschland 1.000 Stunden soziales Yoga ermöglichen. Dafür sind wir neben den Erlösen aus der Yoganacht auf Spenden angewiesen. Unser Spendenkonto: GLS-Bank, Yoga für alle e.V., IBAN: DE28430609672048663400

Impressum: v.i.S.d.P. Cornelia Brammen für Yoga für alle e.V., Fruchttallee 19a, 20259 Hamburg; Grafik: Petra Nienaber (Ltg.), Carina Görissen  
Schlussredaktion: Pauline Geyer, Silke Theune





**HOL DIR DIE WEB-APP**  
**WWW.YOGANACHT.DE/MÜNCHEN**

**17:00 - 23:00**

Tickets für 20€ bei allen Filialen des Biomarktes VollCorner und in den teilnehmenden Studios.  
Veranstaltet von:



YOGA FÜR ALLE E.V.

**#YOGAHILFT**