

GUTER ZWECK



LANGENACHTDESYOOOGA

HAMBURG, SAMSTAG 24.6.2017

**60+ YOGA**  
**ACRO YOGA**  
**AERIAL YOGA**  
**ANUSARA YOGA**  
**ASTHANGA YOGA**  
**ATHLETICFLOW**  
**AUTOGENES TRAINING**  
**AYURVEDA**  
**BHAKTI YOGA**  
**BIKRAM YOGA**  
**CHILL YOGA**  
**CORE YOGA**  
**FASZIEN YOGA**  
**FEETUP® YOGA**  
**FORREST YOGA**  
**FREE FORM YOGA**  
**FUSION**  
**GONG MEDITATION**  
**HATHA YOGA**  
**HORMON YOGA**  
**INSIDE FLOW®**  
**INTEGRALE MEDITATION**  
**INTEGRALER YOGA**  
**INTENSIVE YOGA**  
**INTUITIVES YOGA**  
**IYENGAR® YOGA**  
**JIVAMUKTI YOGA**  
**KLANGSCHALEN MEDITATION**  
**KLANGYOGA**  
**KUNDALINI YOGA**

# OM DIR EINEN

**MANTRA SINGEN**  
**MEDITATION**  
**PA-KUA YOGA**  
**PARTNER YOGA**  
**POWER YOGA**  
**RAJA YOGA**  
**REGENERATIVES YOGA**  
**SAT NAM RASAYAN HEILKUNST**  
**SIVANANDA YOGA**  
**SRI SAI PRANA YOGA**  
**TANZ**  
**THAI YOGA MASSAGE**  
**VINYASA FLOW YOGA**  
**VINYASA YOGA**  
**VIPASSANA MEDITATION**  
**WAKAN TANKA YOGA**  
**YANG YOGA**  
**YIN YANG YOGA**  
**YIN YOGA**  
**YOGA BALANCE**  
**YOGA FÜR ROLLIFAHRERINNEN**  
**YOGA FÜR SCHWANGERE**  
**YOGA NIDRA**  
**YOGA THERAPIE**  
**YOGA VIDYA HATHA YOGA**  
**YOGA ZU ZWEIT**  
**YOGALATES**  
**YOGALETICS**  
**YOGAPILATES**  
**ZEN YOGA**

## WILLKOMMEN ZUR 4. YOGANACHT HAMBURG

Am Samstag, 24.6.2017, kommt die Elbmetropole erneut in Schwingung. 50 Yoga-Locations gestalten die 4. Yoganacht Hamburg. Von 17:00 - 23:00 Uhr öffnen Yogazentren, Fitnessstudios, Sportvereine, Kampfsportschulen und Boulderhallen ihre Türen, um eine unglaubliche Fülle an Yogaformen zu präsentieren. Eine Nacht der Gemeinschaft für einen guten Zweck.

### Nimm Yoga - gib Yoga - Yoga für alle!

**Nimm Yoga:** Bei der 4. Yoganacht Hamburg kannst Du aus über 200 verschiedenen Kursen Dein eigenes Programm zusammenstellen. Für alle ist etwas dabei: Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, zum Reinschnuppern, neu Kennenlernen oder Vertiefen. Du hast Gelegenheit für viele schöne Begegnungen mit Yoga-Interessierten und Du bist eingeladen zum Abschlusskonzert mit Hang&Harfe und Chill-Out in der Kaifu-Lodge.

**Gib Yoga:** Du kaufst ein Einlass-Bändchen für 15€, erhältlich bei allen Filialen des Reformhauses Engelhardt und teilnehmenden Yogastudios, erlebst eine tolle Yoganacht und ermöglichst damit Menschen eine Yoga-Erfahrung, die nicht einfach in ein Yogastudio gehen können. Das ist die Idee hinter der Yoganacht, die jedes Jahr vom Verein *Yoga für alle e.V.* rund um die Sommerferien veranstaltet wird. In diesem Jahr fließen die Erlöse aus der 4. Yoganacht Hamburg unter anderem in Yoga für Geflüchtete, Yoga für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Yoga für Trauernde und Yoga für Menschen mit Essstörungen. Mehr Informationen unter [www.yoga-fuer-alle-ev.com](http://www.yoga-fuer-alle-ev.com).

**Yoga für alle** - viel Spaß wünschen Dir Petra, Conny, Pauline vom Orga-Team der 4. Yoganacht Hamburg



**ALTONA  
BERGEDORF  
BUXTEHUDE  
EIMSBÜTTEL**

**50  
LOCATIONS  
17:00 – 23:00**

**HARBURG  
MITTE  
NORD  
WANDSBEK + AHRENSBURG**

## GRUSSWORT DES SCHIRMHERRN

**Sportstaatsrat Christoph Holstein zur  
Yoganacht Hamburg**



Christoph Holstein

Liebe Yogabegeisterte und Yogainteressierte, bereits zum 4. Mal veranstaltet der Hamburger Verein *Yoga für alle e.V.* am 24. Juni 2017 das Fundraising-Event Yoganacht Hamburg unter dem Dach von LANGENACHTDESYOOOGA. Zu diesem Event heiße ich Sie im Namen des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herzlich willkommen. Fundraising heißt: das Engagement kommt jemandem zugute. Aus den Erlösen der 3. Yoganacht Hamburg konnte *Yoga für alle e.V.* 2016 bereits 100 Yogastunden finanzieren. Unter anderem für Menschen mit psychischen Erkrankungen, mit Essstörungen, mit körperlichen Einschränkungen, für Geflüchtete, und für Frauen im Frauenhaus.

Es freut mich, dass Yoga in unserer Hansestadt während der letzten Jahre eine deutlich wachsende Anhängerschaft verzeichnen konnte. Hamburg gilt mittlerweile als Hochburg des Yoga. Angesichts der positiven Entwicklung habe ich für die diesjährige Yoganacht Hamburg gern erneut die Schirmherrschaft übernommen.

In diesem Jahr nehmen 50 gestaltende Yogalocations an der Yoganacht Hamburg teil. Diese Locations sind über das gesamte Hamburger Stadtgebiet verteilt. Das signalisiert: Yoga ist gut für die ganze Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Oder anders ausgedrückt: Dem Profil einer modernen Sportstadt entsprechend, gilt die Devise "Yoga für Alle".

Die Yoganacht Hamburg ist ein geeignetes Forum für diejenigen, die mittels eines Schnupperabends einen Einstieg in das Yoga suchen. Aber auch erfahrene Yogis genießen diesen Abend und können das Yoga immer wieder auf eine ganz neue Weise entdecken und erleben.

Meinen besonderen Dank richte ich an den ausrichtenden Verein *Yoga für alle e.V.* für sein großes Engagement. Den Vereinsmitgliedern und allen an der 4. Yoganacht Hamburg Teilnehmenden wünsche ich einen rundum gelungenen Abend mit vielen neuen Erfahrungen und Begegnungen. Nutzen Sie die Gelegenheit, bei der 4. Yoganacht Hamburg eine Yoga-Erfahrung zu machen und zugleich Menschen zu helfen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Holstein'.

Christoph Holstein  
Staatsrat für Sport



**Behörde für  
Inneres und Sport**

# HIER FINDEST DU DEIN YOGA

## ALTONA

ARDAS .....	10
FLYING YOGI .....	10
GREAN YOGA .....	11
HOLMES PLACE HEALTH CLUB BAHRENFELD .....	11
INMIR .....	12
MONKEY MIND YOGA .....	12
SARA LYN UND DAS RL FIGHTHOUSE.....	13
YOGA IN BLANKENESE .....	13

## BERGEDORF

YOGA FÜR DICH - KUNDALINI YOGA IN BERGEDORF ....	15
--	----

## BUXTEHUDE

BEWELL YOGA STUDIO .....	17
--------------------------	----

## EIMSBÜTTEL

ART OF LIVING .....	19
IYENGAR YOGA HAMBURG.....	19
KAIFU-LODGE .....	20
MERIDIANSIPA EPPENDORF.....	20
SANDHI YOGA.....	21
STUDIO 78 .....	21
Y8 KUNST- UND YOGARAUM .....	22
YOGA-CONNECTION .....	22
YOGAZENTRUM HOHELUF .....	23
YOGAZENTRUM NANAK NIWAS .....	23

## HARBURG

YOGA HARBURG.....	25
-------------------	----

## MITTE

AERIAL DANCE CENTER.....	29
BIKRAM CITY YOGA .....	29
BODYWISE ST. PAULI .....	30
CENTER OF GRAVITY .....	30
DEVAH ST. PAULI .....	31
GLOW YOGA .....	31
GORILLA GYM HAMBURG & AY10 .....	32
INNERSMILE YOGA (ISY) .....	32
PANTARHEI ASHTANGA YOGA .....	33
YOGARAUM HAMBURG .....	33

## NORD

AHOI YOGA.....	35
ANAND YOGAZENTRUM.....	35
ANANTA YOGA HAMBURG .....	36
ATELIER LEBENSZEIT.....	36
ELIXIA HAMBURG.....	37
LICHTREGEN .....	37
MERIDIANSIPA BARMBEK .....	38
PEACE OUT YOGA .....	39
POWER YOGA GERMANY.....	40
UNIT YOGA .....	40
YOGA ELEMENTS.....	41
YOGAVIDYA NORDERSTEDT.....	41

## WANDSBEK + AHRENSBRUG

ADHUNAIN .....	43
ANJALI YOGA .....	43
LEBÄNGEG .....	44
SATYALOKA YOGA AHRENSBURG .....	44
SRI SAI PRANA YOGA.....	45
YOGA RAHLSTEDT .....	45
YOGA FÜR ROLLSTUHLFAHRER .....	46

# ENTSPANNT DURCH DIE YOGANACHT

## 1. OOOMM-Bändchen kaufen

Ab Mitte Mai kannst Du Dir ein hübsches OOOMM-Bändchen für 15€ kaufen. Die gibt es bei allen Filialen von Reformhaus Engelhardt und in den teilnehmenden Yogastudios. Mit dem Bändchen kannst Du alle Angebote der Yoganacht Hamburg nutzen. Und Du unterstützt soziale Yoga-Projekte des Vereins *Yoga für alle e.V.*

## 2. Yoga-Angebote aussuchen

Die Fülle der Yoga-Angebote in der Yoganacht ist beeindruckend. Studiere die Angebote hier im Programmheft. Auf unserer Webseite [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de) findest Du weitere Informationen. Tipp: Suche Dir nur 2-3 Angebote heraus, die Dich besonders ansprechen, und lasse Dich dann durch die Nacht tragen.

## 3. Tasche packen

Komm zur Yoganacht in bequemer Kleidung und bring Deine Matte mit, wenn Du eine hast. In fast allen Yogastudios sind Matten vorhanden, aber sicher ist sicher, und vielleicht hast Du ja auch gerne Deine eigene Matte dabei.

## 4. In Kontakt mit anderen kommen

Nutze die Chance, Dich am 24.6. 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. Pleiten, Pech und Pannen

Wenn Dein Tatendrang und Deine Planungen durch Regenschauer, verspätete Bahnen und Busse, platte Fahrradreifen oder Überfüllungen in Studios gebremst werden, lächle, atme tief durch und versuche es woanders. Denke daran, dass Du mit Deinen 15€ auf jeden Fall ein gutes Werk getan hast :-)

# ALTONA



## ARDAS

[blog.ardas.de](http://blog.ardas.de), [www.ardas.de](http://www.ardas.de)

**Hohenesch 55-61 (im Hof rechts), 22765 Hamburg-Ottensen**

S/U/Bus Altona

Das ARDAS ist auf 380 m² eine Oase inmitten der Hektik der Stadt - ein lichter Ort für Yoga & Körperarbeit. Seit über 15 Jahren bietet das ARDAS-Team mit viel Freude in einer Fülle von mehr als 20 offenen Kursen pro Woche traditionelles, authentisches Kundalini Yoga an.

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 17:45 Opening - Herzlich Willkommen im ARDAS

18:00 - 18:45 Kraftvolles Kundalini Yoga für frische Energie und Zentriertheit

19:15 - 20:00 Gurdjieff Movements mit Ekant

20:15 - 21:30 Yoga zur Herzöffnung & Gongmeditation

21:30 - 22:00 Yoga & Pranayama – der Heilende Atem

22:00 - 22:30 Yoga „9 Minuten Kriya“ & Kreistanz

22:30 - 23:00 Meditatives Special & Mantras chanten

## FLYING YOGI

[www.flying-yogi.com](http://www.flying-yogi.com)

**Große Bergstrasse 152, 22767 Hamburg-Altona**

S3 Königstrasse, U/S/Bus Altona

In unserem schönen Studio mit Dachterrasse treffen mehrere Yoga Stile aufeinander: Wir starten mit einer Session Aerial Yoga im Tuch, dann geht es weiter mit einem Music Flow auf dem Boden und einer fließenden Vinyasa Flow Einheit und lassen den Abend dann mit einer entspannenden Yin Yoga Session ausklingen. Zu unserer Philosophie zählt neben dem Spiel mit Kontrasten insbesondere eine entspannte und persönliche Atmosphäre, bei der jeder einzelne gesehen wird und jeder unter Beachtung seiner körperlichen und geistigen Voraussetzungen Yoga üben kann. Wir freuen uns auf Dich!

### Programm: 19:00 - 23:45

19:00 - 19:45 Aerial Flow Yoga Schnupperkurs

20:30 - 21:15 Music Flow (Yoga Choreographie)

21:45 - 22:30 Flow Yoga

23:00 - 23:45 Yin Yoga

## GREAN YOGA

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

**Johann-Mohr-Weg 4, 22763 Hamburg-Othmarschen-Bahrenfeld**

S Bahrenfeld

Green & clean - natürlich und pur so ist Grean Yoga. Alle - und vor allen Dingen Frauen, egal in welcher Lebenssituation, sind herzlich eingeladen, sich durch neue Bewegungs-ideen inspirieren zu lassen. Neben klassischen Formaten wie Hatha Yoga, Vinyasa Yoga oder Jivamukti Yoga verbinden wir bei Core Yoga oder Yoga & Faszien neueste wissenschaftliche Methoden zu einem sinnvollen Training für den Körper mit dem ganzheitlichen Ansatz des Yoga. Mal purzeln kleine Krabbelkinder bei Pilates für Mütter nach der Rückbildung oder beim Family Yoga durch den Raum, mal entsteht das Gefühl von harmonischer Schwingung in Stille bei Yoga Nidra.

### Programm 18:00 - 23:30

18:00 - 18:45 Yoga & Mantra - Yoga in Harmonie mit Klang

19:15 - 20:00 Happy Hips - Freiheit und Geschmeidigkeit

20:30 - 21:15 Yoga & Faszien - das Gewebe des Lebens aktivieren

21:45 - 22:30 Chakra Yoga - Energie im Einklang

22:45 - 23:30 Yoga Nidra & Meditation

## HOLMES PLACE HEALTH CLUB BAHRENFELD

[www.holmesplace.de/bahrenfeld.c/de/](http://www.holmesplace.de/bahrenfeld.c/de/)

**Gasstr. 2, 22761 Hamburg-Bahrenfeld**

S Bahrenfeld

In der denkmalgeschützten Fabrikhalle des ehemaligen Gaswerks bieten besonders großzügige und helle Räumlichkeiten einladende Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung pur. Laufen, Rudern, Radfahren oder Schwimmen - im großzügigen Fitnessbereich finden Sie ein umfangreiches und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm. Mit ca. 180 Kursen pro Woche bieten wir Ihnen von verschiedenen Yoga-Kursen über Les Mills bis zu Floatfit ein reichhaltiges Kursprogramm in unseren 3 Kursräumen und 2 Pools. Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.

### Programm 17:00 - 21:45

17:00 - 17:45 Yoga für Anfänger

18:00 - 18:45 Gentil Flow Yoga

19:00 - 19:45 Vinyasa Flow Yoga

20:00 - 20:45 Ashtanga Yoga

21:00 - 21:45 Hatha Yoga

Angaben ohne Gewähr. Alle aktuellen Angebote unter [yoganacht.de](http://yoganacht.de).

## INMIR SCHULE FÜR YOGA UND ZEITGEISTTHEMEN

[inmir-yoga.de](http://inmir-yoga.de)

**Bahrenfelderstr. 255 (Hinterhof), 22765 Hamburg-Ottensen**

Bus Gaußstraße, U/S/Bus Altona

inmir ist eine neue Yogaschule in Ottensen mit Schwerpunkt auf Anusara und weiteren präzise ausgerichteten Yogastilen. Unser Unterricht ist angepasst an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen und nah am Zeitgeist. Im Vordergrund steht stets ein sicheres, achtsames Praktizieren. Herzbetont, lebendig, lebensbejahend und von innen heraus öffnend. Vertiefend kannst Du bei uns Workshops und Kurse zu Themen wie zeitgemäße Meditation, Bewusstsein oder gesunde Ernährung besuchen.

Bei der Yoganacht 2017 möchten wir Euch die Kraft und Schönheit des Anusara Yogas nahebringen. Als ganz besonderes Entspannungshighlight gibt es eine Sound und Wasser-show von [www.kymat.de](http://www.kymat.de)

### Programm 17:00 - 21:00

18:00 - 18:45 Anusara Yoga Flow / Rückbeugen und Herzöffnungen mit Sophia

19:15 - 20:00 Anusara Yoga Flow / Vorbeugen und nach innen schauen mit Constanze

20:30 - 21:00 Relax and Meditation mit dem Team

21:30 - 22:30 KYMAT Sound Special

## MONKEY MIND YOGA

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

**Oelkersallee 33 (Hinterhof, gradeaus), 22769 Hamburg Schanzenviertel**

Bus 3 Sternbrücke, S Holstenstraße

Wir sind Monkey Mind Yoga. Die Idee hinter dem Begriff ist die Vorstellung von unserem rast- und ruhelosen Geist, der gleich einem aufgekratzten Äffchen in einem riesigen Baum von Ast zu Ast schwingt. Wir rücken ihm mit Meditations-, Atem- und Körperübungen zu Leibe. All diese Yogaelemente werden von uns sinnreich miteinander verwoben, so dass wir zumindest für eine Weile ein bisschen inne halten, das Hier und Jetzt betrachten, genießen und entspannen können. Wir unterrichten dynamisches Vinyasa- und Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yoga für den Rücken und die Körpermitte, Embodied Flow sowie Prenatal Yoga.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Vinyasa Yoga mit Jette / Sophia / Sonja

19:15 - 20:00 Yin Yoga mit Maren

20:30 - 21:15 Embodied Flow mit Clemens

21:15 - 22:00 Ausklang

## SARA LYN UND DAS RL FIGHTHOUSE

[www.saralyn.de](http://www.saralyn.de), [www.rl-fighthouse.de](http://www.rl-fighthouse.de)

**Stresemannstraße 374 (Hinterhof), 22761 Hamburg-Bahrenfeld**

Bus 2/3 Bornkampsweg

Seit vergangenem Jahr turnen auf dem Mattenboden des Fighthouses nicht nur Kampfsportler, sondern auch Yogis umher. Sara Lyn ist Yoga und Pilateslehrerin und liebt es, diese zwei Disziplinen miteinander zu verbinden. Yogalates bietet die ideale Möglichkeit, in eine präzise und technisch saubere Praxis einzusteigen. Die erlernten Skills können dann in einer kraftvollen und schweißtreibenden Power Yoga Stunde umgesetzt werden.

Mit entspanntem Yin Yoga klingt der Abend aus.

Wir freuen uns auf Euch. See you on the mat :-)

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Yogalates - Yoga für Dein Powerhouse

19:30 - 20:15 Power Yoga - Physical & Mental Strength

21:00 - 21:45 Yin Yoga - Your Body, your Temple

## YOGA IN BLANKENESE

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

**Erik-Blumenfeld-Platz 27 (über Heymann) 22587 Hamburg-Blankenese**

S1, Bus M1/22/36/189 Blankenese

Barbara Schröder und Christian Mendt haben das Studio im März 2016 eröffnet, es liegt direkt am Bahnhof Blankenese. Eine schöne Atmosphäre und ein persönlicher und liebevoller Unterricht sind uns wichtig. Barbara gibt Vinyasa Flow Stunden und Yin Yoga, Christian Hatha Yoga für Männer. Wir haben zwei Räume, 40 und 60 qm, mit Blick über den Ort und bis zum Michel. In der Yoganacht erwartet Euch etwas Besonderes: Yoga zu zweit - Asanas und Übungen zu zweit, die Ihr vielleicht noch nicht kennt. (Ihr müsst dafür nicht zu zweit kommen). Wir freuen uns!

### Programm: 17:00 - 21:00

17:00 - 17:45 Yin und Yang Flow mit Barbara

18:00 - 18:45 Yoga zu zweit mit Christian und Barbara

19:15 - 19:45 Integrale Meditation mit Christian

20:30 - 21:00 Hatha Yoga - Asanas nach den Hindu-Göttern

# BERGEDORF



## YOGA FÜR DICH - KUNDALINI YOGA IN BERGEDORF

[www.yoga-fuer-dich-hamburg.de](http://www.yoga-fuer-dich-hamburg.de)

Hinterm Graben 27 (OG II) 21029 Hamburg -Bergedorf

S Bergedorf, Bus Mohnhof

Wir unterrichten mit viel Freude und Leidenschaft Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Die fließenden Übungsreihen verknüpfen Meditation, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise und schaffen einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Die aktivierende und zugleich entspannende Wirkung ist oft schon nach der ersten Stunde spürbar! Ein weiteres Angebot in unseren Räumen ist der gezielte Einsatz von Klanginstrumenten wie Gong, Klangschalen, Sansula und Kohshi. Regelmäßig bieten wir Klangschalenmassage, Klangreisen, Gongmeditationen und Mantra-Abende an.

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 17:30 Was ist Kundalini Yoga?

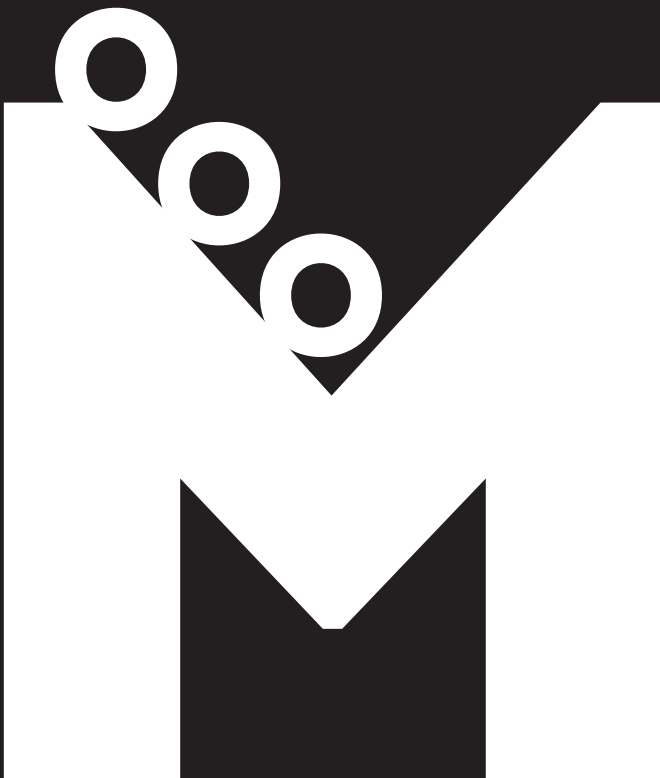
17:30 - 18:30 Yoga-Reise durch die Chakren

19:00 - 19:45 Klangreise mit Klangschalen

20:15 - 21:15 Yoga und Gongmeditation

21:30 - 23:00 Mantra-Singen mit Livemusik

# BUXTEHUDE



## BEWELL YOGA STUDIO

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

Lüneburger Schanze 1, 21614 Buxtehude

S3 Buxtehude

Das im Januar neu eröffnete Yoga Studio BeWell bietet schwerpunktmäßig Vinyasa Power Yoga und Yin Yoga in unterschiedlichen Levels an. Aber auch Yoga sanft Ü-50 findest Du hier und Du hast die Möglichkeit, Workshops sowie Personal Training zu buchen. Nutze die Yoganacht, um das neue Studio kennenzulernen. Bleibe den ganzen Abend, um die unterschiedlichen Yoga Stile auszuprobieren oder wähle Deine Lieblingsklasse ...und mache die Erfahrung, dass Yoga auch dynamisch, kraftvoll und entspannend unterrichtet werden kann - ohne Spiritualität. Namasté

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 Welcome

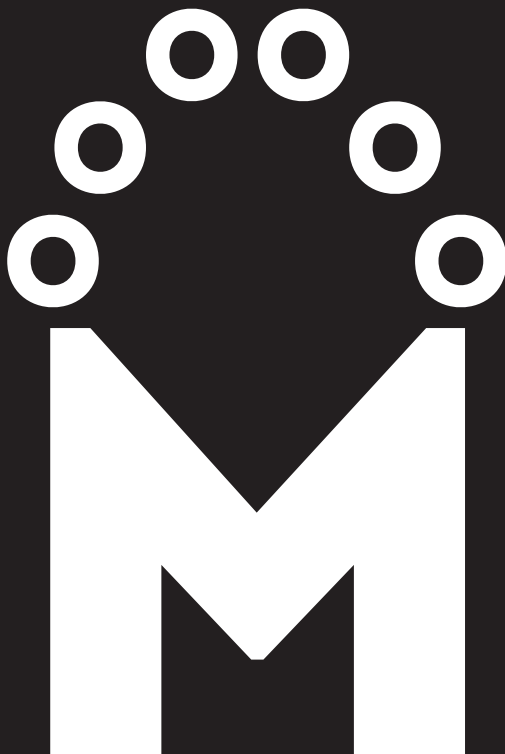
17:15 - 18:00 Vinyasa Yoga - Für Neugierige zum Kennenlernen

18:15 - 19:00 Vinyasa Yoga - Feel the Flow

19:15 - 20:00 Yin Yoga - tauch ein in die Stille

20:00 - 21:00 Chill out und Buffet plündern

# EIMSBÜTTEL



## ART OF LIVING

[www.artofliving.org/de-de/hamburg](http://www.artofliving.org/de-de/hamburg)

**Eduardstraße 46 (über den Hinterhof), 20257 Hamburg-Eimsbüttel**

U2 Emilienstraße

Wir haben Dinesh Kashikar, einen international aktiven Yogi und Ausbilder für YogalehrerInnen aus Indien zu Gast, ein Experte für vedisches Wissen und Meditation. Sicherlich wird er einige unserer Sessions leiten, mit Fragen zum Thema Yoga und dem Leben selbst. Mit dem „Art of Living Happiness Programm“ wird es leichter, in seiner Mitte zu bleiben und das Leben mit seiner Vielfalt zu feiern. Den Workshop mit jeweils 3 Stunden an drei aufeinander folgenden Tagen mit der Sudarshan Kriya®, Atemtechniken, Yoga, Meditation und yogischem Wissen für ein glückliches Leben, bieten wir monatlich an.

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 18:00 open door

18:00 - 18:45 Art of Living Yoga und Sonnenmeditation

19:15 - 20:00 Atmen Sie sich frei

20:30 - 21:15 Art of Living Yoga und Om Meditation

21:45 - 22:30 Das Geheimnis des Atmens

22:30 - 23:00 Kirtan - Singen von Mantren

## IYENGAR YOGA HAMBURG

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

**Grindelallee 89 (Hinterhof), 20146 Hamburg-Rotherbaum**

Bus 4/5 Grindelhof, S31/21 Sternschanze/Dammtor

Wir praktizieren Iyengar®-Yoga, eine besonders genaue und achtsame Form des Hatha-Yoga. Wir bewegen den Körper konzentriert in eine Ausrichtung, die Muskeln, Gelenke, Organe stärkt bzw. dehnt und durchdringen dabei immer tiefere Schichten mit unserer Aufmerksamkeit. Das zeitgleiche Handeln und Wahrnehmen stärkt die Achtsamkeit. Aktives Anspannen und punktgenaue Konzentration beruhigen den Geist. Entspannung wird möglich. Wir bieten über 20 Kurse unterschiedlicher Level pro Woche an, dazu Gesundheitsklassen, Pranayama, Yogatherapie und regeneratives Yoga.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Dynamische Stehhaltungen (für alle Level) mit Annette

19:00 - 19:45 Open Heart - Rückbeugen korrekt üben (für alle Level) mit Sven

20:00 - 20:45 Upside down - Freude in Umkehrhaltungen (für alle Level) mit Claudia

21:00 - 21:45 Dehnen, atmen, loslassen (für alle Level) mit Melanie

## KAIFU-LODGE

[www.kaifu-lodge.de](http://www.kaifu-lodge.de)

Bundesstraße 107, 20144 Hamburg-Eimsbüttel

U3 Schlump + Bus 4 Kaiser-Friedrich Ufer, U2 Christuskirche

In unseren vier neuen, wunderschönen Studios auf 1300m<sup>2</sup> im neuen Dachgeschoss inklusive einem Yogastudio mit Außenbereich bieten wir in unvergleichlicher Atmosphäre über 50 Yogakurse pro Woche an. Wer seine Yoganacht mit einem Highlight ausklingen lassen möchte, kommt zur **Yoganacht-Abschlußveranstaltung** in die Kaifu-Lodge. Die Hamburger Musiker Marc und Kai spielen **HANG & HARFE**. Warme, bassige Klänge der Hang in mitreißenden Rhythmen verschmelzen mit dem Zauber der Harfe und entführen in sphärische Klang-Welten. Anschließender Ausklang mit chilligen Beats.

**Programm 17:00 - open end (für Programm in allen 4 Räumen siehe yoganacht.de)**

### Studio 1

17:00 - 18:00 peaceful moon - Vinyasa Flow mit Nora

18:15 - 19:30 the peaceful warrior - YogaIethic mit Hans

19:45 - 21:00 Shanti y-inside - Yin Yoga mit Karo

21:15 - 22:15 the song of peace - Mantra und Kundalini Yoga mit Kim

22:30 - 23:00 let peace happen - Yin Yoga mit Jessi begleitet von Hang & Harfe

**23:15 - open end HANG & HARFE Abschlußkonzert und Chill-Out im Anschluß**

## MERIDIANS SPA EPPENDORF

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

Quickbornstr. 26, 20253 Hamburg, Eimsbüttel

Bus 20/25 Kortwitzstrasse, Bus 181 Eidelstedter Weg

In Form und Schwung zu kommen und zu bleiben, ist keine Frage des eisernen Willens, sondern eine der Möglichkeiten. In den fünf Hamburger MeridianSpa Anlagen wird alles geboten, was Körper, Geist und Seele guttut: Großzügige Gerätebereiche, ein umfangreiches Kursangebot von bis zu 170 Kursen pro Woche und eine weitläufige Wellness-Welt in einer mediterranen, warmen Atmosphäre mit Saunen, Pools, Whirlpools und Ruhebereichen sorgen für einen Urlaub im Alltag.

**Programm 17:45-22:30**

17:45 - 18:30 Intensiv Yoga mit Santiago im Spirit Loft (SL)

18:45 - 19:30 Yoga Balance mit Santiago im SL

19:45 - 20:30 Dana Aerial Yoga mit Martina Pothmann im SL

20:45 - 21:30 Heartflow Yoga mit Gabi Paloh im SL

21:45 - 22:30 Klangschalen Meditation mit Gabi Paloh im SL

## SANDHI YOGA

[www.sandhiyoga.com](http://www.sandhiyoga.com)

Niendorfer Marktplatz 4 (Im Hinterhof), Hamburg-Niendorf

U2 Niendorfer Markt, Ausgang Süd

Ein wenig ab vom Schuss findest Du eine versteckte Yoga-Perle in HH-Niendorf. Ein Abstecher lohnt sich, denn seit mehr als sieben Jahren führt Julia zusammen mit ihrem zauberhaften Team ein wunderschönes kleines Vinyasa Yoga Studio, das sich durch seinen unprätentiösen Stil, seine top ausgebildeten LehrerInnen und die besonders herzliche Atmosphäre auszeichnet. Wir laden in der Yoganacht sowohl die Yogis und Yoginis ein, die sich nach einer schweiß-treibenden und tiefen-entspannenden Vinyasa Klasse sehnen, als auch Yogis aller Levels und Altersstufen: Von der Schwangeren, über den Mini-Yogi bis zu den Silver Yogis. Namasté

**Programm 17:30 - 22:30**

17:00 - 18:00 open door

18:00 - 18:45 Let it Flow - Vinyasa Yoga mit Christiane

19:15 - 20:00 Free Form Yoga - Intuitives Yoga mit Daniela

20:30 - 21:15 Move & Be Moved - Partner Yoga mit Raphaela

21:45 - 22:30 Barfuß tanzen und Mediation mit Julia und Ben

## STUDIO 78

[www.studio78-hamburg.de](http://www.studio78-hamburg.de)

Emilienstrasse 78 (Hinterhof), 20259 Hamburg-Eimsbüttel

U2 Emilienstraße direkt vor der Tür

Tanja Brenner, Inhaberin vom Studio78, ist ausgebildete Yoga-Lehrerin sowie Pilates- und Personal Trainerin. Ihr kraftvoller Unterricht orientiert sich an der ausgefeilten Methode und Vermittlung des Inside Yoga. Mit Feingefühl und Intuition verbindet sie dynamische Elemente des Vinyasa Flow und fordernde Sequenzen zu einem Weg in die innere Balance. Mit ihrem Studio 78 in Hamburg hat sie ein Netzwerk für geerdetes, weltoffenes Yoga geschaffen: offen für Inspiration, dem Leben eng verbunden.

Nadja ist Heilpraktikerin mit Fachausbildung Ernährungsberatung, Yogalehrerin und Controllerin für eine Künstleragentur und das TUSH Magazine.

**Programm 18:00 - 22:00**

18:00 - 18:45 Vinyasa Flow - Soul Flow / Herzöffnung

19:15 - 20:00 Yogatherapie

20:30 - 21:30 Autogenes Training

21:30 - 22:00 Entspanntes Ausklingen des Abends

Angaben ohne Gewähr. Alle aktuellen Angebote unter yoganacht.de.

## Y8 KUNST- UND YOGARAUM

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

**Kleiner Kielort 8, 20144, Hamburg-Grindel/Eimsbüttel/Rotherbaum**  
Bus5 Bezirksamt Eimsbüttel / U2 Schlump

Y8, Kunst + Yoga Raum wird von Benita und Immanuel Grosser im Team mit 13 anderen Lehrern geleitet. Alle LehrerInnen haben das Teacher Training bei der Internationalen Sivananda Organisation absolviert und bilden sich weiter fort. Im Y8 gibt es täglich offene Yogastunden (Open Classes), Kurse und Workshops zum ganzheitlichen Yoga. In der Yoganacht üben wir die 12 Grundpositionen des Sivananda Yoga, zusammen mit kraftvollen Atemübungen und Entspannung.

### Programm 17:00 - 21:30

17:00 - 17:45 Sonnengebet: dynamisch und genau

18:15 - 19:00 Asanas für den unteren Rücken

19:30 - 20:15 die Schultern entlasten

20:45 - 21:30 das Glück der Entspannung - langes Savasana mit Anleitung

## YOGA-CONNECTION HAMBURG

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

**Bogenstr. 45d (Hof, hinten rechts), 20144 Hamburg-Eimsbüttel/Hoheluft**  
U Schlump, U3 Hoheluftbrücke, Bus 181 Bogenstraße

Bei uns übt Ihr ausrichtungsbetontes, körperlich anspruchsvolles Hatha-Yoga mit verschiedenen Schwerpunkten: mal mehr im Vinyasa Stil, mal mit mehr Inspiration aus dem Iyengar oder Ashtanga oder Anusara Yoga. Wir integrieren aktuelle Erkenntnisse aus Kinesiologie, Spinaldynamik und Yogatherapie. Uns allen gemeinsam ist die Freude, unser Yoga für Euch zugänglich zu machen. Über die Konzentration auf die körperliche Ausrichtung und den Atem entsteht eine Verbindung & Verbundenheit nach tief innen und von dort nach außen mit allem – Ausgeglichenheit und Freude entstehen dabei fast von selbst!

### Programm 18:00 - 22:30

18:00 - 18:45 Dynamic Ashtanga Vinyasa mit Claudia

19:15 - 20:00 Alignment Ashtanga Hatha mit Steffi

20:30 - 21:15 Alignment Slow-Flow mit Claudia

21:45 - 22:30 Restore 'n' Renew mit Steffi

## YOGAZENTRUM HOHELUFT

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

**Breitenfelder Str. 8a (durch weiße Pforte ins UG), 20251 Hamburg**  
Bus 5/20/25/281 Gärtnerstraße

Kundalini Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Ziel des Kundalini Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper, entsprechend bestimmten Bewusstseinssebenen) frei fließen zu lassen. Erfahrungs-Weisheit um die Natur des Menschen und Heilkünste ergänzen diese Praxis. Kundalini Yoga führt mitten hinein ins Leben. Es hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.

### Programm 18:00 - 23:15

18:00 - 18:55 Yoga und der Zeitgeist der Sonnenwende mit Satya Singh

19:05 - 20:00 Kundalini Yoga mit Simran Kaur

20:10 - 21:05 Gong mit Ada Devinderjit

21:15 - 22:10 Sat Nam Rasayan mit Anja Escherich

22:20 - 23:15 Mantra und Meditation mit Savitri Kaur

## YOGAZENTRUM NANAK NIWAS

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

**Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg-Grindelviertel**  
Bus 4/5 Grindelhof Bus 4/5/5 Bezirksamt Eimsbüttel

Nanak Niwas bedeutet „Haus der Seele“. Unser Yogazentrum ist eines der ältesten in Hamburg: Seit 1979 unterrichten wir Kundalini Yoga, begleiten Frauen in ihrer Schwangerschaft und Rückbildung mit Yoga. Kundalini Yoga ist das Yoga der Bewusstheit, typisch sind die dynamischen Übungsfolgen, verbunden mit einer bestimmten Atemführung, sowie Mantra-Meditationen. Mach mit uns Yoga, lerne Deine eigene Heilenergie kennen, meditier mit uns, chante mit uns, trink mit uns Tee – all das inmitten der Sommersonnenwende. Wir freuen uns auf Dich!

### Programm 18:00 - 23:00

18:00 - 18:45 Sat Nam Rasayan (yogische Heilkunst) mit Anja Escherich

19:15 - 20:30 Kundaliniyoga und Mantra-Meditation mit Karta Purkh Singh

21:00 - 21:45 Dance the Yoga mit Simone Schmidt

22:15 - 23:00 Gongmeditation mit Ada Devinderjit Namani

23:15 - 00:00 Happy Heart, unsere Abschlussmeditation mit Janina und Tinuviel

# HARBURG



## YOGA HARBURG-

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

**Großer Schippsee 44 (Hinterhof), 21073 Hamburg-Harburg**

S Harburg-Rathaus

Unser 170m<sup>2</sup> großes, modernes Yoga-Loft liegt im Herzen Harburgs zwischen dem kleinen Stadtkern und dem Harburger Hafen. Wir bieten sowohl den dynamischen Vinyasa Flow als auch das ruhigere, wahrnehmungsorientierte Hatha Yoga und sogar Pilates. Bei uns sind alle Menschen willkommen, ganz unabhängig von Alter, Geschlecht und Vorkenntnissen! Wir unterrichten mit Herz und Leidenschaft und möchten, dass ihr Euch bei uns wohlfühlt und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen könnt.

Fühlt Euch herzlich eingeladen in unsere gemütliche Lounge zum Yoga sowie zum Austausch bei Tee, Wasser und Knabberereien.

### Programm 17:30-22:00

17:30 - 18:15 Vinyasa Flow

18:45 - 19:30 Vinyasa Flow

20:00 - 20:45 Hatha Yoga

21:15 - 22:00 Hatha Yoga

# DEIN FAHRPLAN ZUR YOGANACHT HAMBURG

● **ALTONA**
● **BERGEDORF**
● **BUXTEHUDE**
● **EIMSÜTTEL**
● **HARBURG**
● **MITTE**
● **NORD**
● **WANDSBEK + AHRENSBURG**

1. Bornkampsweg Bus 2
2. Gaußstraße Bus 2
3. Blankenese
4. Bahrenfeld
5. Altona
6. Holstenstraße
7. Bergedorf

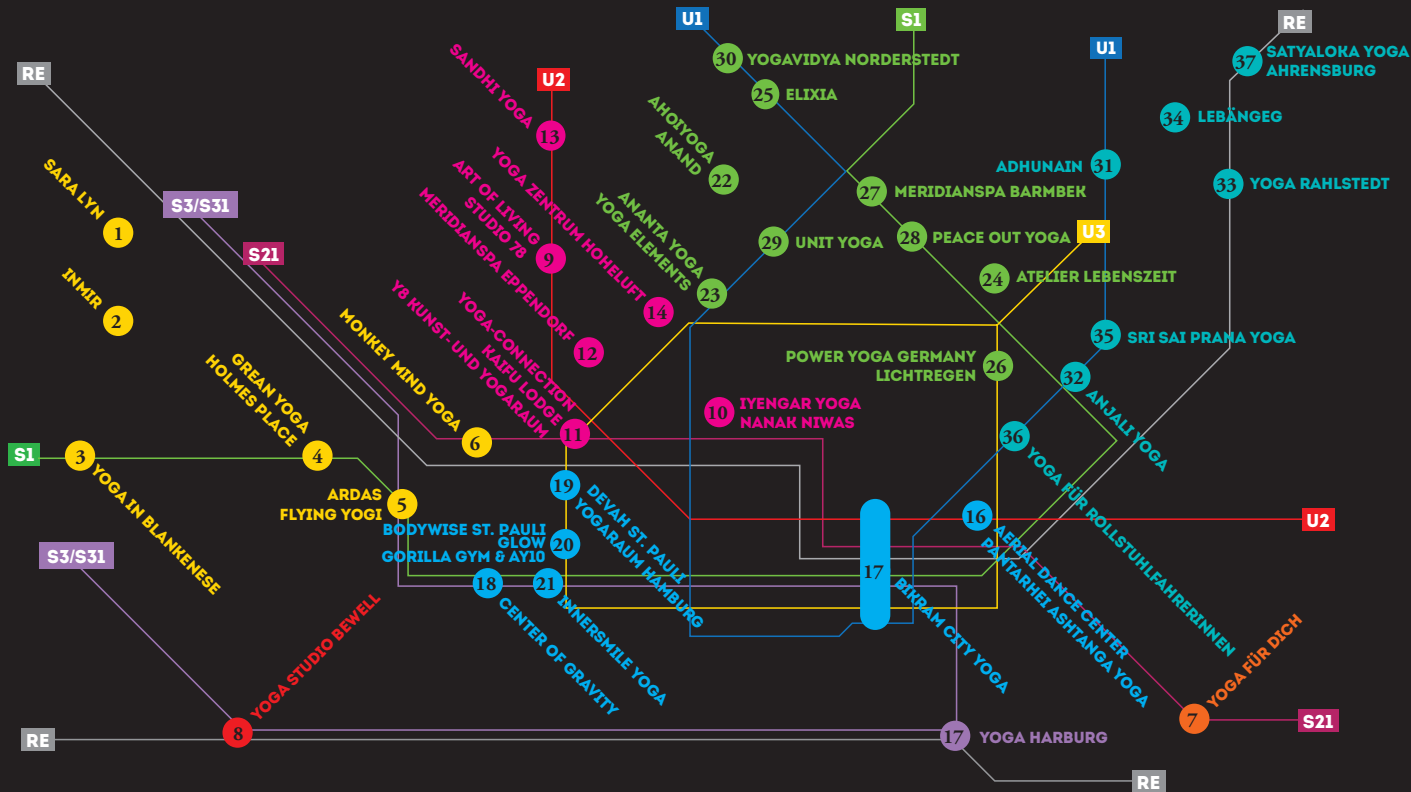
8. Buxtehude
9. Emilienstraße
10. Grindelhof Bus 4/5
11. Schlump
12. Kottwitzstraße Bus 20
13. Niendorfer Markt
14. Gärtnerstraße Bus 5/20/25

15. Harburg Rathaus
16. Berliner Tor
17. Hauptbahnhof
18. Reeperbahn
19. Feldstraße
20. St. Pauli
21. Landungsbrücken

22. Gertigstraße Bus 6/25
23. Eppendorfer Baum
24. Mozartstraße Bus 172
25. Ochsenzoll
26. Mundsburg
27. Rübenkamp

28. Alte Wöhr
29. Hudtwalckerstraße
30. Garstedt
31. Farmsen
32. Ritterstraße
33. Rahlstedt

34. Saseler Bogen Bus 168
35. Wandsbek
36. Wartenau
37. Ahrensburg



## MITTE



## AERIAL DANCE CENTER-

[www.adc.hamburg](http://www.adc.hamburg)

**Süderstraße 159a (Hinterhof, 1.OG links), 20537 Hamburg-Hammerbrook**  
S Berliner Tor, Bus 160/112/M25 Ausschläger Weg (Verkehrsamt)

Das Aerial Dance Center ist, ganz typisch für Hamburg, in einem alten Speichergebäude untergebracht, mit Blick auf den Südkanal. In 3 Studios auf knapp 500qm findest Du alles, was Du brauchst. Ob Pole, Hoop, Silk oder Hammock - ob Matten, Blöcke, Gürtel oder Trainingsbänder: Jedem und jeder SchülerIn stehen seine/ihre eigenen Trainingsgeräte zur Verfügung. Bei uns teilst Du nur eins: Deine Liebe an der Bewegung. Wir freuen uns auf Dich.

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 - 17:45 Vinyasa Flow

18:00 - 18:45 Pole Music Flow

19:00 - 19:45 Headstands/Forearmstands/Handstands on Pole

20:00 - 20:45 Yin Yoga

## BIKRAM CITY YOGA-

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

**Lange Reihe 14, 20099 Hamburg, St. Georg**

3 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof

Wir machen Yoga bei 40 Grad. Man schwitzt, entgiftet, dehnt und streckt den ganzen Körper. Du trainierst Deine Ausdauer, schulst Deine Balance, kräftigst jeden Muskel, aktivierst Deine Drüsen und mobilisierst Deine Gelenke. Kurz gesagt: Du fühlst Dich wie neu geboren! Es erwartet Dich ein wunderschöner Raum hoch über den Dächern von Hamburg. Es wird barfuß und in leichter Sportbekleidung trainiert. Du brauchst ein großes Handtuch für die Matte und eines zum Duschen und natürlich: eine große Flasche Wasser.

### Programm 18:00 - 23:30

18:00 - 18.45 kurze Bikram Yoga-Klasse zum Kennenlernen

19:00 - 19.45 kurze Bikram Yoga-Klasse zum Kennenlernen

20:00 - 20.45 kurze Bikram Yoga-Klasse zum Kennenlernen

22:00 - 23.30 Nite Sweat - Bikram Hot Yoga

## BODYWISE ST. PAULI-

[www.bodywise-st-pauli.de](http://www.bodywise-st-pauli.de)

**Clemens-Schultz-Straße 50 (Hinterhaus, 3. Stock), 20359 Hamburg-St. Pauli**  
S/U/Bus Reeperbahn oder St. Pauli, Ausgang: Talstraße

Raum für Yoga, Körperarbeit, Eltern-Kind-Kurse. Raum für Bewegung, Beratung, Bindungsförderung. Unsere Arbeit ist getragen von Achtsamkeit, Wertschätzung und vom Vertrauen in die innere Weisheit des Körpers und der Seele auf dem Weg zur Entfaltung unseres wahren Potentials. Komm und entdecke Dich!  
Zur LANGENACHTDESYOOGA bieten wir Euch unterschiedlichste Facetten wie Bhakti Vinyasa Yoga, gemütliches Beisammensitzen bei Tee und Keksen in den Pausen und jede Menge Herz.

### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 17:45 Yoga für absolute Beginners

18:15 - 19:00 Faszien Yoga

19:30 - 20:15 Mystic Yogini - Awakening Shakti - Yoga für Frauen

21:00 - 21:45 Soul Kirtan mit Anna & Dani Teil 1

22:00 - 22:45 Soul Kirtan mit Anna & Dani Teil 2

## CENTER OF GRAVITY-

[www.center-of-gravity.hamburg](http://www.center-of-gravity.hamburg)

**Talstraße 19 (Hinterhof), 20359 Hamburg, St. Pauli**  
S Reeperbahn, Ausgang Talstraße, Operettenhaus, Hans-Albers-Platz

Wann stand Deine Welt das letzte Mal kopf, und Du hast dabei gelacht?  
Wann wusstest Du das letzte Mal nicht mehr mit Sicherheit, wo links, rechts, oben und unten ist, und Du hast Dich dabei gut und sicher gefühlt? Wann hast Du das letzte Mal einen Fremden berührt, und es hat sich gut, richtig und selbstverständlich angefühlt?  
Wann hast Du Dich das letzte Mal auf Händen und Füßen tragen lassen ohne das Gefühl von Scham oder Vorsicht oder innerer Anspannung? Wann hast Du Dich das letzte Mal getraut, Kind zu sein? Komm mal zum Acro Yoga, ins Center Of Gravity, dem ersten Acro Yoga Zentrum Europas!

### Programm 17:00 - 01:00

17:00 - 17:45 Acro Yoga Schnupperkurs

17:45 - 23:00 Du. Deine Acro Yoga-Schnupperflüge mit erfahrenen Hamburger Acro Yogis, One on One

21:45 - 23:00 Acro Yoga Schnupperkurs, Extended Version

23:00 - 01:00 After Yoga. Tee, Tanz, Chill-Out, Healing Arts, Gemeinschaft

## DEVAH ST. PAULI-

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

**Neuer Kamp 25, 20359 Hamburg**  
U3 Feldstraße, Bus 3

Wir verstehen uns als ein Projekt der „gelebten Spiritualität“ und Gemeinschaft. Täglich bieten wir mehrere Yogaklassen an. Unser Schwerpunkt liegt im Kundalini Yoga, aber auch Yin Yoga, Hatha Yoga sowie Yoga für Schwangere und Entspannungs- und Pranayama Kurse finden bei uns statt. Wir möchten zur ganzheitlichen Gesundung auf körperlicher und seelischer Ebene beitragen, indem wir Yoga weiter verbreiten und es dadurch für viele Menschen immer selbstverständlicher wird, es zu praktizieren. Mit Yoga und unseren Aktivitäten zur Bewusstseins-Förderung und Selbstheilung, bieten wir Raum für individuelle und gruppendynamische Erfahrung.

### Programm 18:00 - 23:00

18:00 - 18:45 Kundalini Yoga mit Shelia

19:00 - 19:45 Hatha Yoga mit Greta

20:00 - 20:45 Yin Yoga und Klang mit Julia

21:00 - 21:45 Homa - ein indisches, altes vedisches Feuerritual mit Clemens

22:00 - 23:00 Tanzen, singen, essen und trinken u.v.m.

## GLOW-

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

**Kohlhöfen 27 (Erdgeschoss), 20355 Hamburg-Neustadt**  
U3 St. Pauli/Rödingsmarkt, U2 Gänsemarkt

Willkommen bei Glow! Wir sitzen zentral in Hamburgs Mitte - zwischen Musikhalle und Großneumarkt. Bei und wird von montags bis freitags dynamisches Vinyasa und Kundalini Yoga für (Wieder-)EinsteigerInnen, Fortgeschrittene, Schwangere und Mamas & Babys praktiziert. Außerdem bietet Glow Vinyasa Yogalehrer-Ausbildungen an. Unser Motto: Beim Yoga geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, sich mit Spaß und Mitgefühl besser kennen zu lernen. Flow, Grow, Glow eben. Wir legen im Unterricht Wert auf Genauigkeit, Humor und eine persönliche Atmosphäre.

### Programm 17:00 - 20:00

17:00 - 17:45 Yoga und Ayurveda

18:00 - 18:45 Kundalini Yoga - Vom Nabel zum Herzen

19:00 - 19:45 Deep Relax Yoga - Zur-Ruhe-Kommen

19:45 - 20:00 Gemütliches Zusammensitzen

## GORILLA GYM HAMBURG & AY10-

[www.gorillagym.hamburg](http://www.gorillagym.hamburg), [www.ay10.de](http://www.ay10.de)

**Neuer Kamp 31 (1. OG - Treppenhaus B), 20359 Hamburg-St. Pauli**  
U3 Feldstraße

Wir möchten Dich herzlich in unsere Kampfsportschule GORILLA GYM HAMBURG in der Rindermarkthalle auf St. Pauli, gleich neben der U-Bahn-Station Feldstraße, einladen. In netter und sauberer Umgebung kannst Du bei uns an sieben Tagen in der Woche verschiedene Kampfsportarten und intensives AY10-Yoga (Kraft & Yoga) trainieren. Deine Ziele setzt Du Dir dabei selbst: Teilnahme an Wettkämpfen, wirksame Selbstverteidigung oder einfach die Fitness verbessern - alles ist möglich. AnfängerInnen und Fortgeschrittene aller Altersklassen sind bei uns willkommen! Die junge Musikerin Nayra wir uns in der LANGENACHTDESYOOGA live begleiten.

### Programm 17:30 - 22:00

17:30 - 18:00 Willkommen (den ganzen Abend live Musik von Nayra)  
18:00 - 19:00 AY10 Core  
19:30 - 20:30 AY10 Handstand - Teil 1  
21:00 - 22:00 AY10 Handstand & Kopfstand

## INNERSMILE YOGA (ISY)

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

**Ditmar-Koel-Str. 23a (Hinterhof), 20459 Hamburg-Mitte/Portugiesenviertel**  
S/U Landungsbrücken, Ausgang Hafentor/Eichholz

Bei Innersmile Yoga (ISY) ist der Name Programm. Hier geht es nicht um höher, schneller, weiter, sondern darum, nach innen zu spüren und Dich selbst besser kennen zu lernen. Wir wollen behutsam wachsen. Mit regelmäßiger Praxis wird nicht nur Dein Körper geschmeidiger und kraftvoller, Du bändigst auch Deinen Geist und wirst ausgeglichener und fröhlicher. Bei ISY ist jede/r willkommen, ob erfahrene/r Yogi/ni oder waschechte/r NewcomerIn. Es gibt Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga, Schwangeren Yoga und Rückbildungsyoga mit Baby. Komm rum und take a smile!

### Programm 18:00 - 22:30

18:00 - 18:45 Vinyasa Flow  
19:15 - 20:00 Pranayama & Flow  
20:30 - 21:15 Yin Yoga  
21:45 - 22:30 Mantra-Singen mit Harmoniumbegleitung

## PANTARHEI ASHTANGA YOGA-

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

**Ferdinand-Beit-Str. 7b (über den Innenhof, 3. OG), 20099 Hamburg-St.-Georg**  
S/U/Bus Berliner Tor, Lohmühlenstraße

Das Pantarhei ist ein Ashtanga-Vinyasa Yoga Studio. In familiärer und ruhiger Atmosphäre unterrichten wir vor allem im Mysore Style. Das bedeutet, Du bekommst Einzelunterricht in der Gruppe und wirst individuell unterrichtet und korrigiert. Dadurch kommst Du leichter in Deinen individuellen Flow – wir nennen das: Meditation in Bewegung. Beim dynamischen Ashtanga kommst Du zur Ruhe, baust Kraft auf, schaffst Flexibilität und stärkst Dein Herz-Kreislauf-System. Ein weiteres Angebot: Lass Dich von Dana in die Geheimnisse des traditionell ganzheitlichen Gesundheitsweges Ayurveda einführen.

### Programm 17:30 - 22:00

17:30 - 18:15 Ashtanga Flow (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)  
18:45 - 19:30 Ashtanga Flow (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)  
20:00 - 20:45 Vortrag „Einführung in die Ayurvedischen Ernährungsprinzipien“  
21:15 - 22:00 Ashtanga Flow (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

## YOGARAUM HAMBURG-

[www.yogaraum-hamburg.de](http://www.yogaraum-hamburg.de)

**Laeisstr 15 (Hinterhof, rechtes Gebäude), 20357 Hamburg-Karlinenviertel**  
U3 Feldstraße

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, die aus dem klassischen Asthangayoga entstanden ist. Im Vordergrund steht die Synchronisation von fließenden Bewegungen und tiefen Atemübungen (Ujjai-Technik). Mit Vinyasa Yoga kommst Du in eine Art »Meditation im Fluss«. Wir variieren die Sequenzen in den einzelnen Stunden und setzen damit in den Kursen unterschiedliche Schwierigkeits-Schwerpunkte. Durch dieses intensive Körpertraining fördern wir unser Bewusstsein, aber auch unsere Konzentration, Kraft und Flexibilität. Du spürst, wie sich Dein Energiehaushalt auflädt.

### Programm 17:00 - 21:30

17:00 - 17:45 Vinyasa Yoga  
18:15 - 19:00 Vinyasa Yoga  
19:30 - 20:15 Vinyasa Yoga  
20:45 - 21:30 Yin Flow

## NORD



### AHOI YOGA-

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

**Forsmannstr. 8b (Hinterhof), 22303 Hamburg-Winterhude**

Bus 6/25 Gertigstrasse

Fühl Dich herzlich willkommen mit unserer fundiert ausgebildeten ahoiCrew von Asana zu Asana zu fließen, neue Inseln der Entspannung zu entdecken und Dich bislang ungeahnten Herausforderungen zu stellen. Ideale Voraussetzungen, um den Kopf frei zu bekommen, neue Energie zu tanken sowie gelegentlich ein paar Schweißtropfen zu verlieren. Bei der diesjährigen Yoganacht bekommst Du einen wunderbaren Eindruck von unserem Raum für Yoga, der Dir die ganze Bandbreite des yogischen Meeres zum Üben anbietet. ahoiYOGA geht unter die Haut. Wähle Deine Lieblingsklasse aus oder bleibe den ganzen Abend. Wir freuen uns auf Dich <3

#### Programm 17:00 - 22:30

17:00 - 17:30 Ankommen

17:30 - 18:30 Shakti Energie Flow mit Sandra S. & Arun

19:00 - 20:00 Yin & Klang mit Birgit und Sumann

20:15 - 20:45 Vipassana Meditation mit Sabine

21:15 - 22:30 Ocama (Steven Lopèz) live in concert

### ANAND YOGAZENTRUM-

[www.das-anand.de](http://www.das-anand.de)

**Gertigstraße 20 (1.OG, Fahrstuhl), 22303 Hamburg-Winterhude**

U3 Borgweg, Bus 6/25 Gertigstraße

ANAND heißt Erfüllung, Einssein, Grenzenlose Freude. BLISS. Yoga ist ein Weg, diesem Zustand ein Stückchen näher zu kommen. Unser Potential ganz auszuschöpfen. Mit einem gesunden Körper. Starken Nerven. Einem klaren Geist. Einem in sich ruhenden Selbst. Unsere Stunden bringen Deinen Körper in Schwung. Ebenso bringen sie Dich mit Deiner Seele, Deinem Spirit in Berührung. Dazu nutzen wir Mantrén und praktizieren Meditation. Mitten im Herzen Winterhudes bieten wir Dir einen Ruhepunkt. In wunderschön ausgestatteten Räumen. Still. Mit Blick auf einen weiten Garten am Kanal.

#### Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 18:30 Kundalini Yoga Kurs für Alle mit Atma Kaur

19:00 - 19:45 Dance the Yoga! Mein Yoga tanzt mit Simone Siri Seva Kaur

20:00 - 20:45 Kundalini Yoga De-Stress Yourself mit Sonja Anandraj Kaur

21:00 - 21:45 Kundalini Yoga Detox mit Susanne

22:00 - 22:45 Meditation im Kundalini Yoga mit Kartar Singh (Englisch)

## ANANTA YOGA HAMBURG

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

**Eppendorfer Baum 41 (2.OG), 20249 Hamburg-Eppendorf**

U3 Eppendorfer Baum, U2 Klosterstern

Bei Ananta Yoga kannst Du in kleinen Klassen intensive Yogapraxis erleben. Die Atmosphäre ist persönlich, locker und zugewandt. Die geringe Teilnehmerzahl gewährleistet korrekte Anleitung und individuelle Betreuung. Wir praktizieren im Vinyasa Kurs fließenden, dynamischen Yoga. Im Yin Yoga harmonisieren wir den Energiefluss und dehnen und trainieren die Faszien. Im Hatha Yin Yoga Mix gibt es einen kräftigenden Anteil und einen dehnenden, entspannenden Anteil. Im Meditations-Kurs meditieren wir gemeinsam: „Ananda Guru Om, lass Freude Dein/e LehrerIn sein!“

### Programm: 18:00 - 23:00

18:00 - 18:30 Yoga ab 60

19:00 - 19:30 Vinyasa Yoga

20:00 - 20:45 Hatha Yin Yoga Mix

21:15 - 22:00 Yin Yoga

22:30 - 23:00 Meditation

## ATELIER LEBENSZEIT

[www.atelier-lebenszeit.de](http://www.atelier-lebenszeit.de)

**Mozartstraße 41, 22083 Hamburg-Barmbek-Süd**

Bus 172/173 Mozartstraße

Im Atelier Lebenszeit unterrichten wir Pa-Kua Yoga, bei uns auch Sintonie (im Einklang sein) genannt, und Reflexologie. Unsere Kurse sind mit maximal 6 Schülern von einer freundschaftlich-familiären Atmosphäre geprägt. Unseren Unterricht gestalten wir sehr individuell nach den Bedürfnissen unserer Schüler. Eine Yogastunde besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen. Pa-Kua ist eine internationale Schule, die auch im Yoga über Gürtelgrade die Unterrichtsschwerpunkte setzt. Dies lassen wir Euch in der Yoganacht gern einmal erleben.

### Programm 18:00 - open end

18:00 - 19:00 Ankommen und Loslassen

19:30 - 20:30 Reinigung und Selbstbestimmung

21:00 - 22:00 Kreativität entwickeln

22:30 - 23:00 Meditation - Was brauche ich wirklich?

23:00 Ausklang

## ELIXIA HAMBURG

[www.elixia-hamburg.de](http://www.elixia-hamburg.de)

**Essener Straße 4 (auf dem Valvo-Gelände), 22419 Hamburg-Langenhorn**

Bus 292 Tarpn, 278 Valvo, U1 Ochsenzoll + 15 min Fußweg

Einfach besser fühlen ist unser Motto und unser Ansatz für ein gesundheitsbewusstes Training und das Umsetzen Deiner gesetzten Ziele. 138 Kurse die Woche, davon 14 Body & Mind Kurse, 45 funktionelle Kurse, das five Rücken- und Gelenkszentrum, der 25m Sportpool, Kraftgeräte, Ausdauergeräte, Abnehmprogramme, die 3 Saunen und der Wellnessbereich, die hauseigene Physiotherapie und vieles mehr bieten wir Dir. Für jeden/jede genau das, was er/sie braucht. Sodass Du mehr Vitalität, Wohlbefinden, Kraft, Ausdauer, Schmerzfreiheit, Regeneration oder Prävention bekommst. Lass Dich sportlich mitreißen und fühle Dich wohl. Wir freuen uns auf Dich.

### Programm 17:00 - 22:30

17:00 - 18:15 Ashtanga Yoga

18:30 - 19:30 Hatha Yoga für EinsteigerInnen

19:45 - 21:00 Power Yoga

21:15 - 22:30 Yin Yoga

## LICHTREGEN

[www.lichtregen-hamburg.de](http://www.lichtregen-hamburg.de)

**Papenhuder Str. 40, 22087 Hamburg**

Bus 6 Mundsburger Brücke, U3 Mundsburg

Lichtregen ist ein kleines Studio für Yoga und Aura Soma. Bei mir werden die Gruppen mit maximal 8 TeilnehmerInnen angeleitet. Das gibt mir die Möglichkeit, sehr gezielt und individuell auf meine YogaschülerInnen einzugehen. In sämtlichen Kursen, wie Hormon Yoga, Yoga für den Rücken oder Yoga mit intensivem Beckenbodentraining fließen meine Erfahrungen als langjährige Physiotherapeutin mit ein. Als Yoga Coach und Aura Soma Beraterin biete ich darüber hinaus Unterstützung in Lebenskrisen an.

### Programm 17:15 - 22:45

17:15 - 17:45 Einführung ins Hormon Yoga

18:30 - 19:15 Kundalini Yoga zum Umgang mit Stress

19:45 - 20:30 Reinigung der Chakren mit Tiefenentspannung

21:00 - 21:45 Yoga mit den 5 Elementen

22:15 - 22:45 Ausklang Klangmeditation mit Sumann

## MERIDIANS SPA BARMBEK

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

Fuhlsbüttler Str. 405, 22309 Hamburg-Barmbek  
S1/S11 Rübenkamp, Bus 172/7/39 Hartzloh / AK Barmbek

In Form und Schwung zu kommen und zu bleiben ist keine Frage des eisernen Willens, sondern eine der Möglichkeiten. In den fünf Hamburger MeridianSpa Anlagen wird alles geboten, was Körper, Geist und Seele guttut: Großzügige Gerätebereiche, ein umfangreiches Kursangebot von bis zu 170 Kursen pro Woche und eine weitläufige Wellness-Welt in einer mediterranen, warmen Atmosphäre mit Saunen, Pools, Whirlpools und Ruhebereichen sorgen für einen Urlaub im Alltag.

### Programm 17:00 - 23:45

17:00 - 17:45 Regeneratives Yoga mit Astrid Nöhring  
18:00 - 18:45 Athleticflow mit Nina Kersten  
19:00 - 19:45 Forrest Yoga mit Katharina Rodewald  
20:00 - 20:45 Inside Flow mit Stephanie Kohler  
21:00 - 21:45 Power meets Silence mit Stephanie Kohler  
22:00 - 22:45 Yogalatics mit Hans Figueroa  
23:00 - 23:45 ZEN Yoga mit Hans Figueroa

## PEACE OUT YOGA-

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

Rübenkamp 80, 22307 Hamburg-Barmbek  
S1 Alte Wöhr

Bei PEACE OUT YOGA möchten wir ein Umfeld schaffen, in dem sich Menschen sicher und gut aufgehoben fühlen. Unsere SchülerInnen sollen sich ausprobieren und weiterentwickeln können. Körperlich, emotional und mental. Wir lehren kreative Bewegungsabfolgen, Atembewusstsein und Meditation mit dem Ziel, Inspiration für die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Yoga- und Lebensweg zu finden. Die Yoganacht steht bei uns unter dem Motto „feel more – think less“. Auf verschiedenen Wegen wirst Du dabei einfühlsame Hilfestellungen erhalten, die Dich Deine Yogapraxis noch tiefer spüren lassen und Dich gleichzeitig vor übertriebenem Ehrgeiz und Verletzungen bewahren.

### Programm 18:15 - 22:30

18:15 - 19:00 I see the light! / Vinyasa Flow Class mit dem PEACEKEEPER-Team und extra vielen Assists (Deutsch & Englisch)  
19:30 - 20:15 Removing Blockages / Slow Vinyasa Flow Class mit Yoga-Blöcken (Deutsch)  
20:45 - 21:30 I Feel the Light! / Yin & Yang Class (Englisch)  
22:00 - 22:30 I AM the Light! / Yoga Nidra Meditation (Englisch)

Angaben ohne Gewähr. Alle aktuellen Angebote unter [yoganacht.de](http://yoganacht.de).



zertifizierte Biokosmetik · vegan · zertifiziert nachhaltig (CSE)

## Biokosmetik und natürliche Düfte



### Balance für Körper und Geist

Biokosmetik für Gesicht, Körper und Haare  
ätherische Öle und Raumdüfte für  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Erhältlich im Biohandel und auf [www.farfalla.eu](http://www.farfalla.eu)

farfalla

### 3 x 1 Sonnengruß-Set

zu gewinnen auf  
[www.farfalla.ch/Sonnengruss](http://www.farfalla.ch/Sonnengruss)  
Mit lichtbringendem  
Bio-Body Oil und Bio-  
Raumspray.

## POWER YOGA GERMANY-

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

**Herderstr. 38, Hamburg-Winterhude**

U2 Mundsburg, Bus 173 Schumannstraße

Hingabe, Freude und Disziplin - Seit über zehn Jahren gibt es Power Yoga Germany\* in Hamburg! Wir führen in Hamburg Winterhude und im Schanzenviertel Asanas und Atem in einem kreativen Power Yoga-Kata-Flow zusammen. „PYG-Kata-Flow“ bedeutet das Zusammenführen von Asanas und Atem mit Breakbeats, Hip Hop, Tanz & Martial Arts Elementen als entspannendes Yin oder dynamisches Yang Yoga. Der Spaß an Kreativität und ausgewählter Musik, das Verständnis für anatomisch funktionale Zusammenhänge, die Hingabe mit der unsere LehrerInnen unterrichten sowie regelmäßige Workshops mit hochkarätigen DozentInnen aus dem In- und Ausland geben unseren Klassen den besonderen persönlichen Style, verbessern die Yogapraxis und setzen Glückshormone frei.

Sei ein Teil unserer fröhlichen souligen Gemeinde von urbanen Yoginis und Yogis. Vorsicht: Happiness-Suchtgefahr!

### Programm 19:00 - 22:00

19:00 - 19:45 Power Yoga Super Class - Short Strong Sweet mit Sara

20:00 - 20:45 Faszientraining mit Yin Yoga mit Michael

21:00 - 21:45 Chill-Yoga - Restore, Relax & Renew mit Steffi

## UNIT YOGA-

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

**Ludolfstr.19 20249 Hamburg-Eppendorf**

U Hudtwalkerstraße, U Kellinghusenstraße, Bus Eppendorfer Marktplatz

Im Jahre 2008 eröffneten wir das erste UNIT Yoga Studio, um allen an Yoga interessierten einen Weg zu ermöglichen, sich körperlich fit zu halten, dabei aber auch geistig sowie seelisch in Balance zu sein. Zu diesem Zweck setzen wir nicht nur Vinyasa Yoga, einen dynamisch fließenden Stil, ein, sondern bieten auch andere Richtungen an. Unser Angebot ist für absolute Yoga-EinsteigerInnen, für ein wenig geübte, aber auch für fortgeschrittene TeilnehmerInnen geeignet. Ebenso freuen wir uns über schwangere Yoginis und auch TeilnehmerInnen in einem goldenen Lebensalter finden die passenden Yoga Klassen bei uns.

### Programm 17:30 - 23:30

18:00 - 18:45 Hatha Yoga für alle

19:15 - 20:15 Pranaflow

20:45 - 21:45 Vinyasa Level 2

22:15 - 23:15 Yin Yoga und Meditation

## YOGA ELEMENTS-

[www.yogaelements.org](http://www.yogaelements.org)

**Falkenried 42 (Hinterhof), 20251 Hamburg-Eppendorf/Hoheluft**

U3 Hoheluftbrücke/Eppendorfer Baum, Bus 5

Yoga Elements ist ein Yogastudio in Hamburg Eppendorf / Hoheluft Ost. Wir bieten zeitgemäßes dynamisches Yoga für alle, die im hastigen Alltag entspannt, beweglich und gesund bleiben möchten: Vinyasa und Yin Yoga sowie Vinyasa Flow für einen starken, entspannten Rücken und Core, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga bei Stress und Erschöpfung und Hormonyoga für das hormonelle Gleichgewicht und bei Kinderwunsch.

Yoga ist für uns ein inspirierender Weg nach Innen. Nichts erreichen und nichts bewerten zu müssen. Zu lernen, unsere Grenzen und Widerstände zu erkennen, anzunehmen und dabei gelassen zu bleiben. Akzeptieren, was ist. Auf der Matte und im Alltag. All das mit Spaß und Freude an der Sache, versteht sich.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Vinyasa mit Jana/Claudia

19:00 - 19:45 Yin Yoga mit Nicole/Silja

20:00 - 20:45 Vinyasa mit Ulrike/Anna

21:00 - 21:45 Meditation & Pranayama mit Nicole/Silja

## YOGAVIDYA NORDERSTEDT-

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

**Am Birkenhof 25, 22850 Norderstedt (Garstedt)**

U1 Garstedt, Busse 178/191/193/278/295/393

Das Kooperationszentrum Yoga Vidya Norderstedt bietet eine Kombination aus präventiven und gesundheitsunterstützenden Angeboten unter einem Dach. Hier können ganzheitliches Yoga Vidya Hatha Yoga, Ayurveda, Klang und Entspannung auf 138m² erlebt und genossen werden. Du erlernst individuelle Techniken für mehr Gesundheit und Wohlbefinden oder spürst die heilsamen Berührungen wie Reflexzonen-, Marma Punkt-, Dorn-Bruss-Technik- oder Ayurveda-Anwendungen oder einer entspannenden Klangmassage und Reiki.

### Programm 17:00 - 21:00

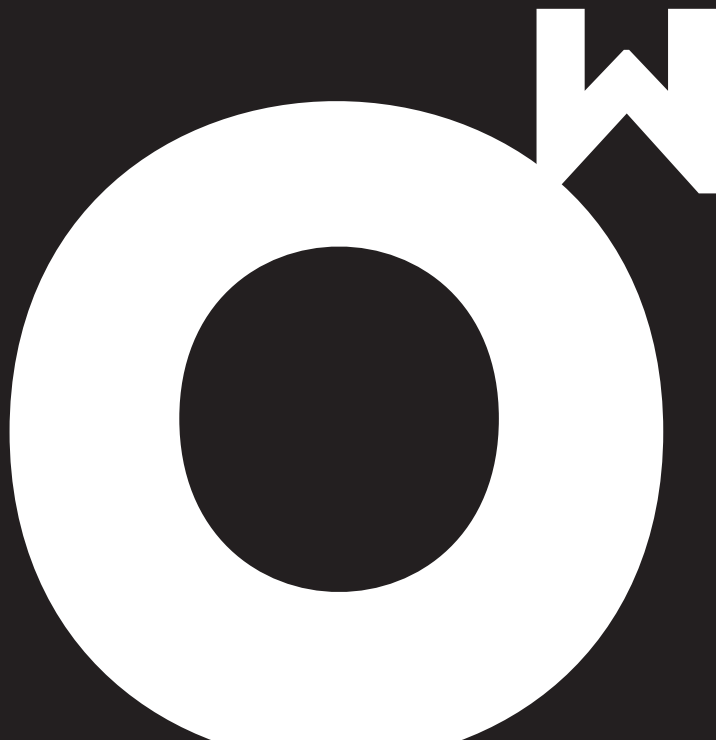
17:30 - 18:15 Yoga Vidya Hatha Yoga

20:00 - 20:45 Herz über Kopf mit FeetUp®

17:00 - 21:00 Kurzbehandlungen in der Ayurveda Oase

17:00 - 21:00 Klangmassage, Reiki, Entspannungsberatung kennenlernen, Information und erleben

## WANDSBEK



## ADHUNA IN

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

**August-Krogmann-Straße 2b, Im Hinterhof, 22159 Hamburg-Farmsen**  
U1 Farmsen

Im AdhunaIn Wandsbek praktizieren wir ein ganzheitliches, restauratives Hatha Yoga in kleinen Gruppen, damit wir Dich individuell betreuen können. Wir beginnen und beenden die Yoga-Einheiten mit Entspannungen. In jeder Kurseinheit wird ein Yoga Flow integriert, der anspruchsvolle Asanas vorbereitet oder abrundet. Atemübungen oder Meditationen beenden den Unterricht oder werden sinnvoll in den Stundenablauf integriert. Die Stärke des Adhuna liegt darin, Dich dort in Deiner Praxis abzuholen, wo Du stehst, ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, bei uns bist Du gut aufgehoben!

### Programm 17:00 - 21:15

17:00 - 17:45 Raja Yoga - Gedankenlos(lassen) mit Barbara  
18:15 - 19:00 Das 3. Chakra: Willenskraft mit Barbara  
19:30 - 20:15 Yoga-Summer-Flow mit Tanja  
20:30 - 21:15 Yoga-Tiefenentspannung und Flow mit Tanja

## ANJALI YOGA

[www.anjali-yoga.me](http://www.anjali-yoga.me)

**Maxstraße 23 (Hinterhof, rechts runter), 22089 Hamburg-Eilbek**  
U1 Ritterstraße, Bus 213 Kantstraße, Bus 261/36 Maxstraße

Wir sind ein junges Yogastudio, zentrumsnah im grünen Eilbek gelegen. Bei uns findest Du klassischen Hatha Yoga, fließenden Vinyasa Yoga, Faszien Yoga, Yin Yoga, Yoga für Schwangere, Rückbildungs-yoga und Kinderyoga. Als Familie bist Du herzlich beim Familienyoga willkommen, um gemeinsam mit dem Kind spielerisch Yoga zu entdecken.

Wir sind FeetUp® Partnerstudio und bieten regelmäßig FeetUp Yoga Workshops und Kurse an. Thai Yoga Massage und regelmäßige AnfängerInnenkurse, Workshops, Specials, Meditationsstunden und Kirtan-Abende runden unser Programm ab.

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 18:00 Slow Flow Faszienyoga mit Anna  
18:30 - 19:30 FeetUp® Yoga mit Lisa  
20:00 - 21:00 Yin Yoga mit Jan  
21:30 - 22:30 Yoga Nidra (Tiefenentspannung) mit Jan  
22:30 - 23:00 Ausklang mit Kirtan, Keksen und Tee

## LEBÄNGEG

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

**Saseler Bogen 6, 22393 Hamburg-Sasel**

Bus 168 und 368 Saseler Bogen, Parkplätze vor der Tür

LEBÄNGEG ist mehr als ein Yogastudio, es ist ein Familienzentrum, offen für Dich, offen für Schwangere, Babys, Kinder und Erwachsene. Wir stehen für ein sehr persönliches und achtsames Miteinander und bieten neben Yoga auch Schwangerschafts- und Rückbildungskurse, Fitness, Naturheilkunde und Kinder- und Jugendcoaching an. In der Yoganacht kannst Du unterschiedliche Stilrichtungen und Traditionen, die Atmung und Bewegung in Einklang bringen, bei uns kennenlernen. Kommt vorbei auf eine Yoga Stunde oder auch gerne nur auf einen Tee. Wir freuen uns!

### Programm 17:00 - 22:00

17:00 - 17:45 YogaPilates mit Kerstin

17:45 - 18:30 Kundalini Yoga mit Kerstin

18:45 - 19:30 WT Rituale Wakan Guru und Wakan Nama-Wee Yoga mit Ulrike

19:45 - 20:30 Vinyasa Yoga mit Nicole (auch für Schwangere geeignet)

20:45 - 21:30 Wakan Tanka Yoga im Zeichen des Sommers mit Ulrike

21:30 - 22:00 Yin Yoga zum Loslassen mit Nicole

## SATYALOKA YOGA AHRENSBURG

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

**Große Str. 40, 22926 Hamburg-Ahrensburg**

U/RE Ahrensburg

Der Ort der Wahrheit liegt im Yoga begründet. Davon sind wir bei Satyaloka Yoga (Ort der Wahrheit) überzeugt. In Ahrensburg bieten wir nun schon im vierten Jahr Yoga in vielen verschiedenen Stilrichtungen an. Die breite Palette an Yogastilen bietet die Chance, selbst herauszufinden, was einem gefällt. Sei es ganzheitliches Hatha Yoga, Power Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga oder als besonderes Highlight: Aerial Yoga.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:45 Learn to fly - Aerial Yoga mit Anne + Steffi

19:00 - 19:45 Inside-Flow® - ein Einstieg mit Marion

20:15 - 21:00 Durch den Klang die Seele berühren - Yin Yoga & Klang mit Dana

21:15 - 22:00 Deeply Relax beim Restorative Yoga mit Marion

## SRI SAI PRANA YOGA

[www.srisaipranayoga.org](http://www.srisaipranayoga.org)

**Rodigallee 28, 22043 Hamburg, Wandsbek-Marienthal**

Bus 163/10 Krankenhaus Wandsbek

Sri Sai Prana Yoga ist ein Hatha Yoga besonderer Güte, das indische Yogatradition, Spiritualität und das Wissen um die energetische Anatomie des Menschen verbindet.

Unsere Yogaschule hat ihren Platz in der Praxis für Integrative Medizin. Fünf YogalehrerInnen bieten mit Freude täglich Yogasessions an. Yoga ist für jede/n geeignet. Hier finden Sie den Kurs, der für Sie passt.

Sri Sai Prana Yoga macht zudem Spaß, verbessert Ihr Wohlbefinden und die eigene Gesundheit, bringt innere Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

### Programm 17:30 - 22:00

17:30 - 18:15 Sri Sai Prana Yoga - Rishikesh Reihe

18:45 - 19:30 Yoga für ein gutes Selbstbewusstsein

20:00 - 20:45 Detox Yoga

21:15 - 22:00 Meditation

## YOGA RAHLSTEDT

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

**Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg-Rahlstedt**

R10 Rahlstedt

In unserer Yogaschule in Rahlstedt unterrichten wir Kundalini Yoga nach alter indischer Tradition. Das abwechslungsreiche und frische Kundalini Yoga ist gut für Menschen jeden Alters und kann für jedes Bedürfnis entsprechend angeleitet werden. In jeder Stunde wird Tiefenentspannung und Meditation geübt, um Körper und Geist zu balancieren und zu beruhigen. Neben unseren Yoga-Angeboten für alle, bieten wir spezielle Kurse für Kinder, für junge Frauen und für Schwangere an. Regelmäßig leitet Fateh Singh Becker darüber hinaus Breathwalk-Kurse an. Yoga-Rahlstedt ist gleichzeitig Heilzentrum für „Sat Nam Rasayan“, eine meditative Heilkunst, die aus der Tradition des Yoga stammt und zur Entspannung, Heilung und zum Wohlbefinden beiträgt.

### Programm 18:00 - 22:30

18:00 - 18:30 Begrüßung mit Tee

18:30 - 19:30 Yogastunde für alle

20:00 - 20:30 Meditation

21:00 - 21:30 Kurze Einführung in die Sat Nam Rasayan Heilkunst

22:00 - 22:30 Numerologie

Angaben ohne Gewähr. Alle aktuellen Angebote unter [yoganacht.de](http://yoganacht.de).

## YOGA FÜR ROLLSTUHLFAHRERINNEN

[www.kundaliniyoga-isie.de](http://www.kundaliniyoga-isie.de)

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg (barrierefrei)

U Wartenau (barrierefrei)

Es ist ein Anliegen von *Yoga für alle e.V.*, in der Yoganacht auch Angebote für Menschen mit körperlichen Behinderungen zu machen. Nach einer Pause in 2016 wegen Raumproblemen, ist es dieses Jahr wieder soweit. Ein Yoga für RollstuhlfahrerInnen wird beim Paritätischen Wohlfahrtsverband stattfinden - garantiert barrierefrei und mit behindertengerechten Toiletten.

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das anstreben. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen seiner eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Beim im Kurs praktizierten Kundalini-Yoga wird dem Atem (Pranayama) ein zentraler Stellenwert zugeordnet.

Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) spielen eine große Rolle. Eine Vielzahl von Übungen kann auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden. Im Fokus stehen die eigene Wahrnehmung und der liebevolle Umgang mit den eigenen Grenzen. Das gemeinsame Singen von Mantras wirkt ausgleichend, stärkend und ist in der Gruppe ein besonderes Erlebnis. Daher ist Kundalini Yoga sehr gut für Menschen mit Handicap geeignet.

Eine Assistenz kann durch die Kursleiterin nicht geleistet werden. Assistenten können als Begleitperson gerne an dem Kurs teilnehmen und auch von den Übungen profitieren.

### Programm 17:00 - 21:00

17:00 - 17:15 Ankommen

17:15 - 18:45 Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer mit Ingrid Siebers

19:15 - 20:45 Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer mit Ingrid Siebers

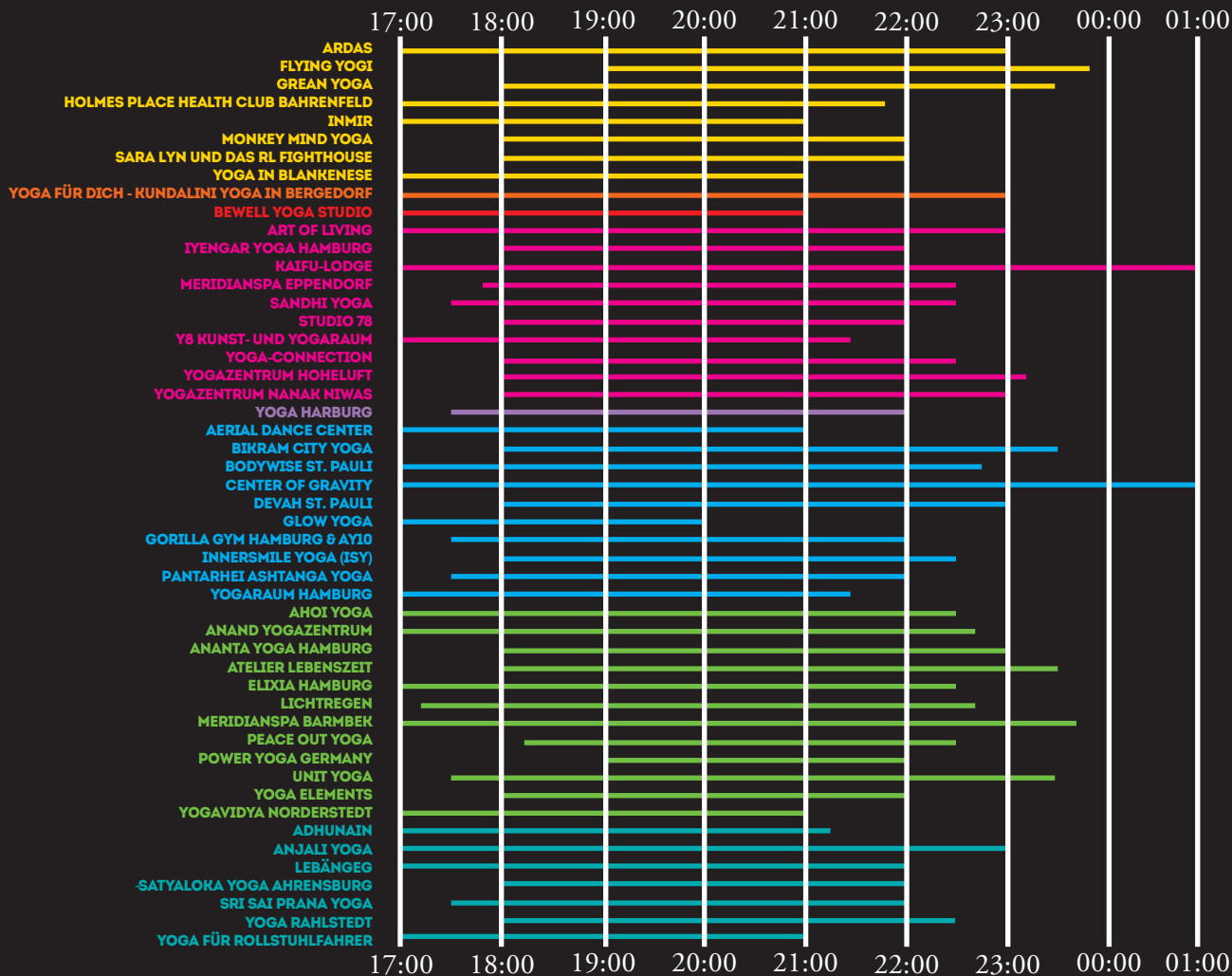
## DEIN PLAN FÜR DIE YOGANACHT

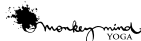
	WANN	WO
1.		
2.		
3.		
4.		

Plane am besten nicht mehr als zwei bis drei Angebote ein mit einem Plan B, falls Plan A nicht klappt.



# STUNDENÜBERSICHT HAMBURG





## WIR DANKEN ALLEN STUDIOS UND VEREINEN, DIE DIE 4. YOGANACHT HAMBURG GESTALTEN

50 wunderbare Locations öffnen für die 4. Yoganacht Hamburg ihre Türen, stellen ein tolles Programm zusammen, engagieren die YogalehrerInnen und ermöglichen BesucherInnen vielfältige Yoga-Erfahrungen. Ein herzlicher Dank von *Yoga für alle e.V.*

## WIR DANKEN ALLEN SPONSOREN UND UNTERSTÜTZERINNEN

Die 4. Yoganacht Hamburg wird finanziell, durch Bändchen-Verkauf, Kommunikation, Ideen, Grußworte und vor allem durch Begeisterung für die Initiative *Yoga für alle e.V.* von diesen Firmen und Institutionen unterstützt:



## YOGA FÜR ALLE E.V.

Veranstaltet wird die LANGENACHTDES YOOOGA vom Verein *Yoga für alle e.V.* mit Sitz in Hamburg. Wir freuen uns über Unterstützung durch Rat und Tat bei der Organisation der sozialen Yoga-Projekte sowie durch Spenden.

Schreiben Sie uns an [vorstand@yoga-fuer-alle-ev.com](mailto:vorstand@yoga-fuer-alle-ev.com) oder schauen Sie auf unserer Website vorbei: [www.yoga-fuer-alle-ev.com](http://www.yoga-fuer-alle-ev.com)



Grafik: Petra Nienaber

Impressum: Cornelia Brammen für Yoga für alle e.V., Postfach 203263, 20222 Hamburg



**WWW.YOGANACHT.DE/HAMBURG**

**17:00 - 23:00**

Tickets für 15€ bei allen Filialen von Reformhaus Engelhardt und teilnehmenden Studios.  
Veranstaltet von:



**YOGA FÜR ALLE E.V.**