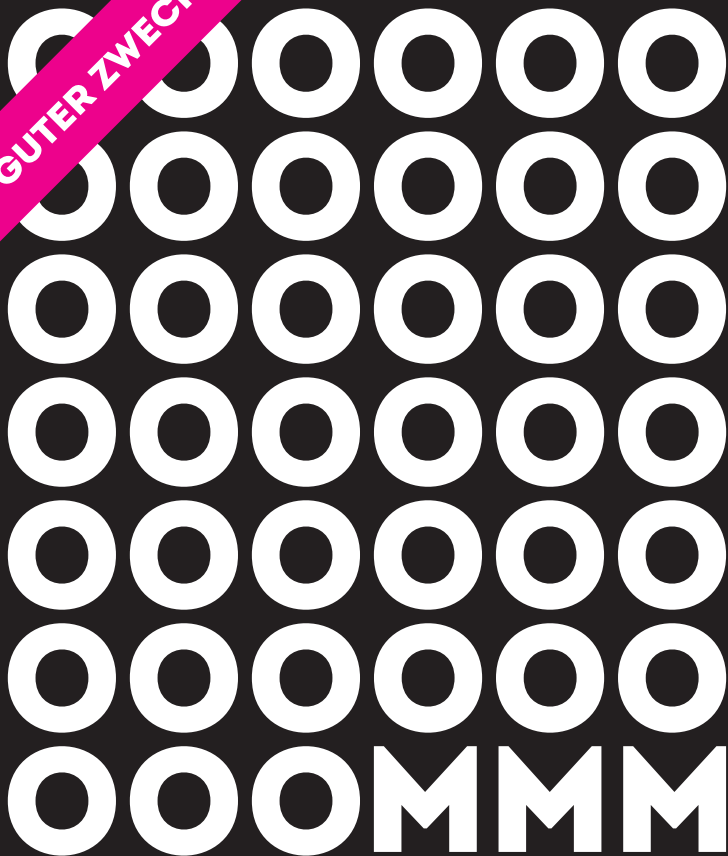


GUTER ZWECK



LANGENACHTDESYOOOGA

BOCHUM, SAMSTAG 24.6.2017

36GRAD YOGA  
 ACHTSAMKEIT UND IMPROVISATION  
 AERIAL YOGA  
 ALIGNMENT YOGA  
 ATEMTECHNIKEN  
 DYNAMISCHES VINYASA YOGA  
 FASZIEN YOGA  
 HATHA VINYASA YOGA  
 HATHA YOGA  
 IMPRO-SESSION  
 IYENGAR® YOGA  
 KIRTAN  
 KLANG-HEILRAUM  
 KUNDALINI YOGA  
 LACH YOGA

# GLÜCK AUF OM OM

LES MILLS BODYBALANCE  
 MEDITATION  
 POWER YOGA  
 PRANAYAMA  
 QIGONG  
 REGENERATIVE YOGA  
 RESTORATIVE YOGA  
 SHAKTI DANCE  
 SUKSHMA YOGA  
 THAI YOGA  
 TIEFENENTSPANNUNG  
 VINYASA YOGA  
 YIN YANG YOGA  
 YIN YOGA  
 YOGA NIDRA  
 YOGAPILATES

## WILLKOMMEN ZUR 3. YOGANACHT BOCHUM

Am Samstag, 24.6.2017, kommt der Ruhrpott erneut in Schwingung.  
 10 Yoga-Locations gestalten die 3. Yoganacht Bochum.  
 Von 17:00 - 23:00 Uhr öffnen sie ihre Türen, um die Vielfalt des Yoga  
 zu präsentieren. Eine Nacht der Gemeinschaft für einen guten Zweck.

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

**Nimm Yoga:** Bei der 3. Yoganacht Bochum kannst Du aus rund 50  
 verschiedenen Angeboten Dein eigenes Programm zusammenstellen.  
 Für alle ist etwas dabei: für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, zum  
 Reinschnuppern, neu Kennenlernen oder Vertiefen. Es gibt auch Vor-  
 träge, Konzerte und Mantra-Singen. Und Du hast Gelegenheit für viele  
 schöne Begegnungen und Gespräche mit anderen Yoga-Interessierten.

**Gib Yoga:** Du kaufst ein Yoganacht-Bändchen für 10€. Die gibt es bei  
 Reformhaus Bacher, Reformhaus betterlife und den teilnehmenden Yo-  
 gastudios. Du erlebst eine tolle Yoganacht und ermöglichst gleichzeitig  
 Menschen eine Yoga-Erfahrung, die nicht einfach in ein Yogastudio ge-  
 hen können. Das ist die Idee hinter der Yoganacht, die jedes Jahr rund  
 um die Sommersonnenwende vom Verein *Yoga für alle e.V.* veranstaltet  
 wird. Die Erlöse aus der 3. Yoganacht Bochum fließen vor Ort in Yoga  
 im Frauenhaus und Yoga im Kinderhaus. Mehr Informationen findest  
 Du unter [www.yoga-fuer-alle-ev.com](http://www.yoga-fuer-alle-ev.com).

**Yoga für alle** - viel Spaß wünschen Dir Angelika, Petra und Conny vom  
 Orga-Team der 3. Yoganacht Bochum



**BOCHUM MITTE**  
**BOCHUM SÜD**  
**GRUMME**  
**HATTINGEN-WELPER**

**10**  
**LOCATIONS**  
**17:00 – 23:00**

**HERNE-RÖHLINGHAUSEN**  
**WATTENSCHIED**  
**WEITMAR**  
**WIEMELHAUSEN**

## **ENTSPANNT DURCH DIE YOGANACHT**

### **1. OOOMM-Bändchen kaufen**

Ab Mitte Mai kannst Du Dir ein hübsches OOOMM-Bändchen für 10€ kaufen. Die sind erhältlich bei Reformhaus Bacher, Reformhaus betterlife und den teilnehmenden Yogastudios. Mit dem Bändchen kannst Du alle Angebote der Yoganacht Bochum nutzen und unterstützt gleichzeitig die sozialen Yoga-Projekte des Vereins *Yoga für alle e.V.*

### **2. Yoga-Angebote aussuchen**

Die Fülle der Yoga-Angebote bei der Yoganacht ist beeindruckend. Du kannst sie hier im Programmheft studieren und unter [yoganacht.de](http://yoganacht.de) findest Du weitere Informationen. Tipp: Suche Dir maximal 3-4 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 10€ auf jeden Fall ein gutes Werk getan hast :-)

# HIER FINDEST DU DEIN YOGA

**36GRAD YOGA** ..... 7

**ART OF LIVING RUHRGEBIET** ..... 7

**DIE BOCHUMER SALZGROTTE** ..... 10

**KASHI YOGA SANGAM** ..... 10

**LICHTRAUM BOCHUM** ..... 12

**REVIERYOGABOCHUM** ..... 12

**STUDIO 64** ..... 13

**VITAL LIFE BOCHUM** ..... 13

**YOGABAR CITY** ..... 14

**ZEN-KI-BUDO E.V.** ..... 14

## 36GRAD YOGA

[www.36grad.yoga](http://www.36grad.yoga)

**Marxstr. 65, 45527 Hattingen-Welper**

Bus CE31 Ringstraße

36Grad Yoga ist das Hot Yoga Studio für Hattingen, Bochum und Umgebung. Das Kursangebot richtet sich an alle - vom Yoga-Neuling bis hin zum zehenspreizenden Yogi. Es gibt keine AnfängerInnen- und Expertenkurse und man muss sich auch nicht auf einen bestimmten Kurs festlegen. Jede/r darf dann kommen, wann es am besten passt. Innerhalb der Klasse wird das Niveau so angepasst, dass alle gefordert und gefördert werden. Während der LANGENACHTDESYOOGA kann 36Grad Yoga und Yin Yoga im warmen Raum (25°C) ausprobiert werden. Die Einheiten dauern je 30 Minuten und beinhalten auch kurze Meditationssequenzen.

### Programm 18:30 – 22:00

18:30 - 19:00 36Grad Yoga

19:30 - 20:00 36Grad Yoga

20:30 - 21:00 36Grad Yoga

21:30 - 22:00 Yin Yoga im warmen Raum

## ART OF LIVING RUHRGEBIET

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

**Oskar-Hoffmann-Straße 25, 44789 Bochum-Wiemelhausen**

U35 Oskar-Hoffmann-Straße, Tram 308/318 Schauspielhaus

Erfahre mehr über das Geheimnis Deines Atems und erlebe entspannendes Yoga, Atemtechniken und eine geführte Meditation. Mit dem Art of Living Happiness Programm wird es leichter in seiner Mitte zu bleiben und das Leben mit all seinen Facetten und seiner Vielfalt zu feiern. Das Programm, ein Workshop mit Yoga, Atemtechniken, Meditation und yogischem Wissen für ein glückliches Leben, bieten wir regelmäßig bei uns an. Kernstück ist die Sudarshan Kriya, eine kraftvolle Atemtechnik. Wir freuen uns auf Euch!

### Programm 17:00-23:00

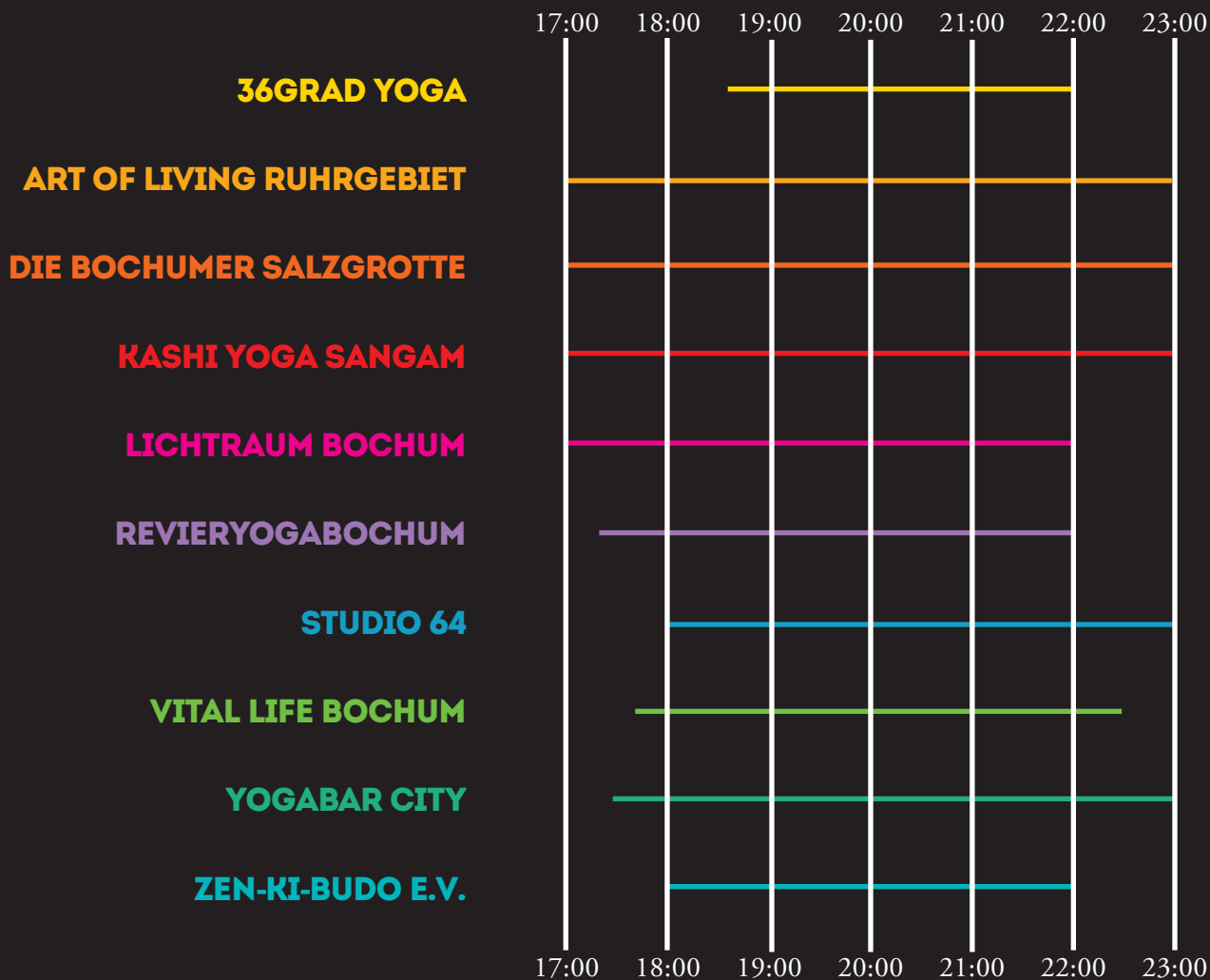
19:00 - 19:40 Art of Living Yoga und Sonnenmeditation

20:00 - 20:40 Das Geheimnis des Atems

21:00 - 21:45 Art of Living Yoga und Zufriedenheitsmeditation

22:15 - 23:00 Being Happy Workshop - Atemtechniken und Meditation

# STUNDENÜBERSICHT BOCHUM



## DIE BOCHUMER SALZGROTTE

[www.die-bochumer-salzgrotte.de](http://www.die-bochumer-salzgrotte.de)

Hattingerstraße 349 (Eingang Liebermannstr. 46), 44795 Bochum-Südwest  
Tram 308/318

Willkommen in der Bochumer Salzgrotte! Zur LANGENACHTDESYOOGA laden wir in unser außergewöhnliches Ambiente ein und bieten Euch Qigong, Yoga und Meditation an. Die besondere Atmosphäre der Salzgrotte lässt Körper, Geist und Seele im Gleichklang schwingen und unterstützt die positiven Wirkungen der Entspannung. Nach Yoga, Tiefenentspannung und Meditation findet die Nacht ihren Abschluss in einer heilenden Klangreise. Genieße ein ganz besonderes Yoga- und Entspannungserlebnis!

### Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 17:45 Qigong und Atemtechniken mit Simone  
18:15 - 19:00 Kundalini Yoga - Energien zum fließen bringen mit Angelika  
19:30 - 20:15 Yoga Nidra - Tiefenentspannung und Meditation zugleich mit Betty  
20:45 - 21:30 Meditation und Achtsamkeitsübungen mit Dennis  
22:00 - 23:00 Klang-Heilraum Salzgrotte mit Eva und Werner

## KASHI YOGA SANGAM

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

Gerberstr. 3-7, 44787 Bochum-Zentrum

U35 Rathaus Nord, Bus 368/336/353 / STR 306 Brückstrasse

Im Kashi Yoga Sangam wird Yoga gelebt und gelehrt. Neben klassischem Hatha Yoga bietet Shivapriya das sehr tiefgehende Yin Yoga und das kraftvolle Aerial Yoga an.

### Programm 17:00 - 23:00

#### KYS Raum ShivaShakti mit Shivapriya

17:00 - 17:45 Aerial Yoga Open Class  
18:15 - 19:00 Aerial Yoga Open Class  
19:30 - 20:15 Aerial Yoga Balance Class  
20:45 - 21:30 Haidakhandi Paduka Puja  
22:00 - 23:00 Kirtan mit Shivapriya und Tobias Bülow

#### KYS Raum RadhaKrishna mit Tobias Bülow

17:00 - 17:45 Lach Yoga nach Dr. Madan Kataria  
18:15 - 19:00 Impro-Session  
19:30 - 20:15 Freies Tanzen  
20:45 - 21:30 Tiefenentspannung mit Live-Musik von Tobias Bülow  
22:00 - 23:00 Kirtan mit Shivapriya und Tobias Bülow



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.

## LICHTRAUM BOCHUM

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

**Hedwigstrasse 5 (1.OG), 44809 Bochum** (*Achtung der Lichtraum ist umgezogen!*)  
Bus/Bahn 306/368 Haltestelle Robertstrasse

Wir, die LehrerInnen vom Lichtraum, möchten an diesem Abend zu Yoga einladen, das uns im „Erneuern“ unterstützt. Wir bieten Yoga-Sets, um den Körper zu entgiften, Ängste und alte Begrenzungen loszulassen, unsere innere Kraft zu stärken und uns für Neues in unserem Leben zu öffnen. Wir üben unseren Geist auszurichten und arbeiten an der Kraft unserer Vision, um Neues im Leben manifestieren zu können.

### Programm 17:00 - 22:00

**Raum Gobinde** (für Programm im Raum Mukhande siehe [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de))

17:00 - 17:30 Mantras in Bewegung mit Anja Fatehpal  
17:40 - 18:00 Meditation: Heiße das Neue in deinem Leben willkommen  
18:15 - 19:00 Power Yoga mit Winfried Fateh Prem  
19:15 - 20:15 Kundalini Yoga & Gong Meditation mit Susanne & Claudia  
20:30 - 21:30 Hatha Yoga mit Faszien Elementen - Erlebe deinen Körper neu! mit Sabine  
21:45 - open end Mantras mit live Musik - gemeinsames Chanten

## REVIERYOGABOCHUM

[www.revieryoga-bochum.de](http://www.revieryoga-bochum.de)

**Gewerbestr. 30, Gewerbegebiet Hansestraße, Bochum-Wattenscheid**  
Strassenbahn 302, Bus 363 Roonstraße

B.K.S. Iyengar bringt es auf den Punkt - Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist und bringt beides miteinander in Einklang. Durch den geschulten Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln, welche gerade im Iyengar-Yoga das Essenzielle sind, werden unsere Kurse individuell auf unsere TeilnehmerInnen ausgerichtet. Neben Iyengar-Yoga unterrichten wir auch andere Yoga-Stile sowie YogaPilates und Les Mills Bodybalance und bieten Kurse für AnfängerInnen sowie bereits Übende in unterschiedlichen Stufen an.

### Programm 17:15 - 22:00

17:15 - 18:00 Les Mills Bodybalance  
17:30 - 18:15 Yoga Korunta - Seilarbeit  
18:30 - 19:15 Les Mills Bodybalance  
18:45 - 19:30 Yoga Dynamisch (Vinyasa Krama)  
20:00 - 20:45 Yoga Korunta - Seilarbeit  
21:15 - 22:00 Faszien Yoga/Yin Yoga

## STUDIO 64

[www.studio64.rocks](http://www.studio64.rocks)

**Hattinger Straße 64, 44789 Bochum-Süd**  
S1 Ehrenfeld, Tram 308/318 Schauspielhaus

Matte ausrollen und mitmachen! Komm und geh, wann Du willst und probiere einfach aus, was Du vielleicht noch nicht kennst. An diesem Abend gibt es ein tolles Programm, damit Du unser Team kennenlernen und das, was Dich berührt, finden kannst. Dank guter Anleitung und Hilfestellung findet bei uns jede/r seinen Flow. Sanft bis fortgeschritten, flexibel, individuell - für alle eben und doch persönlich. Mit Yoga kannst Du den Zustand Deines Körpers und Geistes positiv verändern. Nutze dazu unsere Vielfalt und erfahre die Freude an Bewegung. Theorie 0%, Praxis 100%!

### Programm 18:00 - 23:00

18:00 - 18:45 Yin Yang Yoga  
19:15 - 20:00 Vinyasa Yoga  
20:30 - 21:15 Hatha Yoga  
22:15 - 23:00 Yoga on Beats mit DJ

## VITAL LIFE BOCHUM

[www.vital-life-bochum.de](http://www.vital-life-bochum.de)

**Wittenerstr. 56, 44789 Bochum-Zentrum**  
Bochum Hauptbahnhof

Das Vital Life bietet ein vielfältiges Programm im Bereich der präventiven Gesundheitskurse und leitet Hatha Yoga in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen an. Neben Yoga haben wir in unserem Programm ein in Bochum einzigartiges Pilates-Training am Gerät sowie ein funktionelles Ganzkörpertraining im Bereich Kraft und Ausdauer in Form von Cycle- und Workout-Kursen. Auch Kinder ab drei Jahren können im Vital Life beim Kindertanz mit Yoga-Elementen mitmachen und sich so im Yoga ausprobieren.

### Programm 17:45 - 22:30

17:45 - 19:00 Power Yoga  
19:15 - 20:30 Yoga für Einsteiger  
20:45 - 21:45 Entspannungsyoga  
21:45 - 22:30 Ausklang

## YOGABAR CITY

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

Widumestraße 6 (Im Quartier am Förderturm 2.OG), 44787 Bochum  
U35 Deutsches Bergbau-Museum, Tram 306 Brückstraße

Der Blick auf das Bergbau-Museum lässt Ruhrgebietsherzen höher schlagen! Am Rande der Innenstadt ist die Yogabar ein Ort der Bewegung und Begegnung mit Raum für Möglichkeiten - fern von Stress und Hektik, hin zu Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Es erwartet Dich dynamisches Hatha Vinyasa, intensives Yin Yoga, Meditation und sanftes Thai Yoga. Ganz gleich, ob Du es heute eher ruhig angehen willst oder ob Du mal wieder einen kreativen Asana-Flow brauchst - in der Yogabar wirst Du Dich wohlfühlen!

### Programm 17:30 - 23:00

17:30 - 18:15 Yin Yoga  
18:45 - 19:30 Hatha Vinyasa (Intro)  
20:00 - 20:45 Thai Yoga  
21:15 - 22:00 Hatha Vinyasa (Level 1)  
22:30 - 23:00 Meditation

## ZEN-KI-BUDO E.V.

[www.zen-ki-budo.de](http://www.zen-ki-budo.de)

Friedensstr. 6 (Wohnungshauseingang), 44651 Herne-Röhlinghausen  
Bus 368, 390, 385 Röhlinghausen Markt

Shakti Dance - das Yoga des Tanzes ist eine Technik für ein neues Zeitalter. Die Bewegungen im Shakti Dance arbeiten sanft und zugleich gezielt, um Energiekanäle im Körper zu stimulieren und auszugleichen. Klare Formen der Kundalini-Yoga Positionen führen in intuitive Bewegungen. Tiefenentspannung mit anschließender Meditation runden den Prozess ab, um die Wirkungen und gewonnenen Erfahrungen zu vertiefen. Durch die Befreiung von geistigen und körperlichen Blockaden in freies und anmutig fließendes Leben, kann uns die neue Yoga-Disziplin Shakti Dance helfen, unseren Weg zu finden.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 19:00 Yoga der Lebensfreude - Shakti Dance mit Silke  
19:30 - 20:30 Yoga der Lebensfreude - Shakti Dance mit Silke  
21:00 - 22:00 Yoga der Lebensfreude - Shakti Dance mit Silke

## WIR DANKEN ALLEN STUDIOS UND VEREINEN, DIE DIE YOGANACHT BOCHUM GESTALTEN

Sie öffnen ihre Türen, veranstalten ein tolles Programm, stellen die YogalehrerInnen und versorgen die BesucherInnen mit wunderbaren Yoga-Erfahrungen:



Ohne Logo: Vital Life

## WIR DANKEN ALLEN UNTERSTÜTZERINNEN VON YOGA FÜR ALLE E.V.

Die 3. Yoganacht Bochum wird finanziell, durch Bändchen-Verkauf, Kommunikation, Ideen und vor allem Begeisterung von diesen Firmen und Institutionen unterstützt:



## YOGA FÜR ALLE E.V.

Veranstaltet wird die LANGENACHTDESYOOGA 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/BOCHUM](http://WWW.YOGANACHT.DE/BOCHUM)

**17:00 - 23:00**

Tickets für 10€ bei Reformhaus Bacher, Reformhaus betterlife und den teilnehmenden Studios.

Veranstaltet von:



YOGA FÜR ALLE E.V.