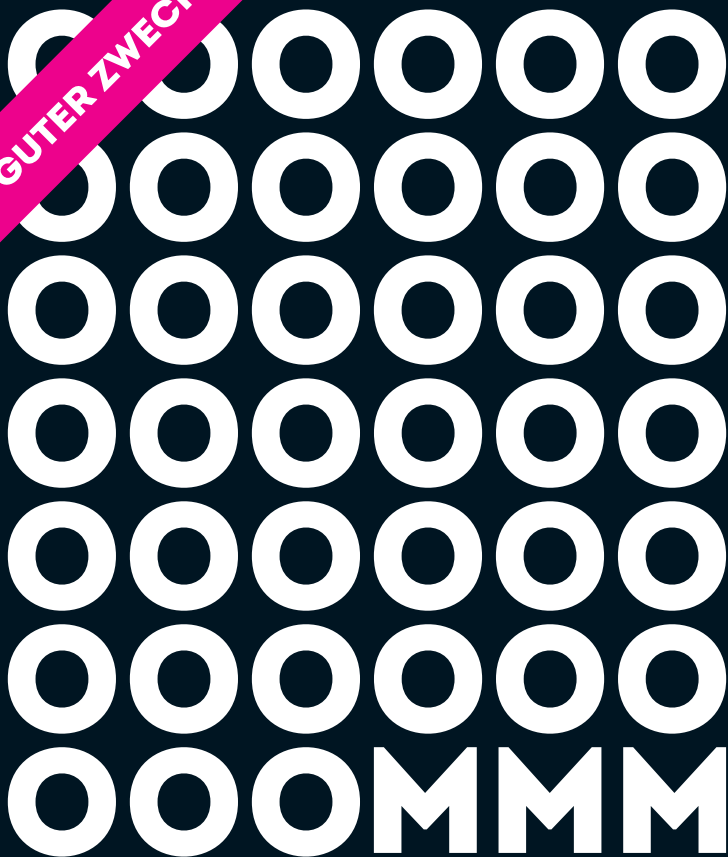


GUTER ZWECK



LANGENACHTDESYOOOGA

SCHWERIN, SAMSTAG 24.6.2017

ACHTSAMKEITSMEDITATION
AERIAL YOGA
AYURVEDA
BUDOKON YOGA
EASY YOGA
ENTSPANNUNGSREISEN
FASZIEN YOGA
HATHA YOGA
KUNDALINI YOGA
MEDICAL YOGA

OM DIR EINS

MEDITATION
MEDITATION DER STILLE
PRANAYAMA
PRENATAL YOGA
SMOVEY & YOGA
SRI SAI PRANA YOGA
THERAPEUTISCHES YOGA
VINI YOGA
VINYASA POWER YOGA
VINYASA YOGA
YIN YOGA
YOGA NIDRA

WILLKOMMEN ZUR 1. YOGANACHT SCHWERIN

Am Samstag, 24.6.2017, kommt die Landeshauptstadt richtig in Schwingung. 12 Yoga-Locations gestalten die 1. Yoganacht Schwerin.

Von 17:00 - 23:00 Uhr öffnen sie ihre Türen, um die Vielfalt der Yogastile zu präsentieren. Eine Nacht der Gemeinschaft für einen guten Zweck.

Nimm Yoga - gib Yoga - Yoga für alle!

Nimm Yoga: Bei der 1. Yoganacht Schwerin kannst Du aus 50 verschiedenen Kursen Dein eigenes Programm zusammenstellen. Für alle ist etwas dabei: für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, zum Reinschnuppern, neu Kennenlernen oder Vertiefen. Es gibt auch Vorträge, Konzerte und Mantrasingen. Und Du hast Gelegenheit für viele schöne Begegnungen und Gespräche mit anderen Yoga-Interessierten.

Gib Yoga: Du kaufst ein Yoganacht-Bändchen für 10€ im Bioladen Basilikum (Puschkinstrasse 30), bei der Tourist-Information Schwerin (Am Markt 14) oder in einem der teilnehmenden Yogastudios. Du erlebst eine tolle Yoganacht und ermöglichst gleichzeitig Menschen eine Yoga-Erfahrung, die nicht einfach in ein Yogastudio gehen können. Das ist die Idee hinter der LANGENACHTDESYOOOGA, die jedes Jahr rund um die Sommersonnenwende vom Verein *Yoga für alle e.V.* veranstaltet wird. Mehr Informationen findest Du unter www.yoga-fuer-alle-ev.com.

Yoga für alle - viel Spaß wünscht Dir das Orga-Team der 1. Yoganacht Schwerin: Conny, Petra, Jörg & Juliane (YOGAINN SCHWERIN) und Pauline.



KLEINE WASSERSTRASSE
LÜBECKER STRASSE
BERGSTRASSE
MECKLENBURGSTRASSE
SCHILLERSTRASSE

12

LOCATIONS
17:00 – 23:00

KLÖRESGANG
AUGUST-BEBEL-STRASSE
WALLSTRASSE
SCHELFMARKT
HOSPITALSTRASSE

GRUSSWORT DES SCHIRMHERRN

Yoga für alle!

Was haben Schwerin, Zürich, Hamburg, München, Berlin, Bochum, Bremen und Sylt gemeinsam? Es ist die LANGENACHTDESYOOGA, die am 24. Juni 2017 zeitgleich an allen acht Orten stattfindet. Ich freue mich, dass Schwerin erstmals dabei ist. Deshalb habe ich gern die Schirmherrschaft für die **1. Yoganacht Schwerin** übernommen, die vom Verein *Yoga für alle e.V.* unter dem Dach von LANGENACHTDESYOOGA veranstaltet wird.

Die **1. Yoganacht Schwerin** bietet die Möglichkeit, an nur einem Abend eine Fülle von Yogastilen an unterschiedlichen Orten unserer Stadt kennenzulernen. Es ist kein Angebot nur für Eingeweihte, sondern für alle: für Yoga-Begeisterte wie für EinsteigerInnen, für Sportliche und Unsportliche, Dicke und Dünne, Bewegliche und Unbewegliche, Junge und Alte, Einheimische und Zugereiste.

Yoga liegt im Trend. Die Übungen zielen ab auf das Gleichgewicht von Körper und Geist. Sie fördern Tiefenentspannung und mentale Gesundheit. Yoga ist aber mehr als eine uralte Entspannungs- und Meditationstechnik. Es geht auch um einen Lebensstil, dessen Koordinaten Wahrhaftigkeit, Gewaltlosigkeit, Achtsamkeit und Selbstbeherrschung sind. Mit dieser positiven Lebenshaltung wirkt Yoga im besten Sinne kulturübergreifend, nachhaltig und friedensstiftend.

Die **1. Yoganacht Schwerin** stellt nicht nur die vielfältigen Yoga-Angebote in der Landeshauptstadt vor, sie ist auch eine wunderbare Spendensammelaktion. Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, unterstützen mit dem Kauf der Eintrittsbändchen den Verein *Yoga für alle e.V.*, der Yogaunterricht in gemeinnützigen Einrichtungen der Landeshauptstadt anbieten möchte. Die Yogastunden sollen Menschen zugutekommen, die unter psychischen Erkrankungen leiden und sich diesen Unterricht sonst nicht leisten könnten.

Ich wünsche allen, die die **1. Yoganacht Schwerin** ermöglichen, einen erfolgreichen Abend und allen Yoga-Interessierten neue und inspirierende Erfahrungen.

Namasté – ich grüße Sie!

Rico Badenschier

Ihr Rico Badenschier
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt



Rico Badenschier



HIER FINDEST DU DEIN YOGA

ATELIER FINDEISEN9

ATELIER FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG9

AYURVEDA SCHWERIN10

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSSPORT ...10

KLANGRÄUME12

NAMASTÉ12

PRAXIS FÜR YOGA UND MEDITATION13

ULRIKE GERHARDT (AVEA WELLNESS)13

YOGA LILA14

YOGAINN SCHWERIN14

YOGARAUM SCHELFSTADT15

YOGAZEIT15

ENTSPANNT DURCH DIE YOGANACHT

1. OOOMM-Bändchen kaufen

Ab Mitte Mai kannst Du Dir ein hübsches OOOMM-Bändchen für 10€ kaufen. Die gibt es beim Bioladen Basilikum (Puschkinstrasse 30), bei der Tourist-Information Schwerin (Am Markt 14) und in den teilnehmenden Yogastudios. Mit dem Bändchen kannst Du alle Angebote der Yoganacht Schwerin nutzen und Du unterstützt gleichzeitig soziale 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 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 :-)

ATELIER FINDEISEN

www.atelier-findeisen.com

Kleine Wasserstraße 10, 19053 Schwerin-Feldstadt

Bus Platz der Jugend

Meditation / Bewusstseinsentwicklung / Energiearbeit

Programm 17:00 - 21:30

(Bei gutem Wetter auf dem Buga-Gelände / sonst im Atelier FINDEISEN)

- 17:00 - 17:45 I. Meditation: EINFÜHRUNG - Stille-Meditation: Atmung, Gebet und Meditation zur Innenschau und zum Entgiften des Geistes.
18:15 - 19:00 II. Meditation: ELEMENTE - Fühlen und spüren der Elemente mit Energieübungen, um Veränderungen und Lebensübergänge zu erleichtern.
19:30 - 20:15 III. Meditation: WANDEL - Entwicklung der vier Archetypen, um in Harmonie und Einklang mit der Umwelt und der eigenen Natur zu leben.
20:45 - 21:30 IV. Meditation: VERANKERUNG - in uns selbst durch Energie-Toning in die Chakren und Aurafelder.

ATELIER FÜR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

www.atelier-schwerin.de

Lübecker Str. 36 (neben KaRo Bio-Laden), 19053 Schwerin-Stadtmitte

Station Marienplatz oder Hauptbahnhof

Unsere Schwerpunkte sind Hatha- und Yin Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Stressbewältigung, als Krankheitsvorbeugung sowie als spirituelle Disziplin.

Raja Yoga (Mentales Training und Meditation) gehört genauso dazu wie Pranayama (Atemtechniken) mit Samanu (Reinigung) als Atemschulung zum Entspannen, Aufladen und Reinigen. Karanas (Vorbereitungsübungen) zur Mobilisierung, Dehnung, Stärkung und Entwicklung des Körperempfindens und als Bewusstseinsübung und Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Autogenes Training und PMR bieten wir ebenfalls mit an.

Programm 17:00 - 22:00

- 17:00 - 17:45 Yoga für Kids (ca. 6 - 10 Jahre)
18:00 - 18:45 kraftvolle Sonnengrußvariationen, Kriegerstellungen, Yoga Power Pur
19:15 - 19:45 Pranayama - hochwirksame Atemtechniken für Anfänger und Fortgeschrittene
20:15 - 21:00 Mental Yin Yoga - Ausrichtungsprinzipien, Prana, Achtsamkeit und Meditation
21:30 - 22:00 Yoga Nidra - Tiefenentspannung nach Swami Satyananda

AYURVEDA SCHWERIN

www.ayurveda-schwerin.com

Bergstr. 44, 19055 Schwerin-Schelfstadt

Bus 10 Hospitalstraße / 11 Landreiterstraße

Gesünder leben durch ayurvedische Heilkunst: Ganzheitlich. Aktiv. Individuell.

Wir verbinden Ayurveda, Yoga und Meditationen mit der heutigen Lebenswelt. Es geht also nicht darum, dass wir alle zu Asketen werden – sondern darum, alltagstaugliche Lösungen für jeden Einzelnen und jede Einzelne zu finden. So kann zum Beispiel auch eine traditionelle Heilkunst heute noch zu einem gesünderen Leben beitragen.

Programm 17:00 - 22:00

17:00 - 17:45 Achtsamkeitsmeditation mit Marco, Vipassanaschüler

18:15 - 19:00 Achtsamkeitsmeditation mit Marco

19:30 - 20:15 Imaginative Entspannungsreise mit Ragna

(Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin i.A., Hypnotherapeutin)

20:45 - 21:30 Imaginative Entspannungsreise mit Ragna

21:30 - 22:30 Mantrasingen für Jedermann mit Ragna und Georg (Yogalehrer)

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND GESUNDHEITSSPORT

www.gesundesyoga.de

Wismarsche Strasse 300 (rechtes Gebäude), 19055 Schwerin-Lewenberg

Station Lewenberg

Harald Wittig stellt therapeutisches Yoga vor, welches sich an alle wendet, die Vorschäden im Bewegungsapparat haben oder präventiv tätig sein wollen.

Jede Einzelbewegung ist in eine Gesamtbewegung integriert. Durch das Lernen dieser Verteilung werden Überlastungsschäden verhindert. Das Impulszentrum ist die dritte Schicht des Beckenbodens. Die Stabilität des Menschen ist eine dynamische Stabilität und wird in freischwingenden Mittelstellungen erreicht.

Der Weg ist das Erinnern an die spiralförmige Verschraubung der Strukturen. Durch Achtsamkeit und wiederholtes Üben ist ein Neulernen der Bewegung möglich.

Programm 17:30 - 22:30

18:00 - 18:45 Übungseinheit 1

19:15 - 20:00 Übungseinheit 2

20:30 - 21:15 Übungseinheit 3

21:45 - 22:30 Übungseinheit 4



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

farfalla

3 x 1 Sonnengruß-Set

zu gewinnen auf
www.farfalla.ch/Sonnengruss
Mit lichtbringendem
Bio-Body Oil und Bio-
Raumspray.

KLANGRÄUME

www.klaviertrost.de & www.yogamassage-und-meer.de

Mecklenburgstraße 19-23, 19053 Schwerin-Zentrum

Stationen Hauptbahnhof, Marienplatz

In den Klangräumen sind zwei ganz unterschiedliche Yogalehrerinnen aktiv. Die eine zeichnet sich aus durch kraftvolle Dynamik und Energie, die andere durch tiefe Ruhe und Entspannung im Unterricht. Hanna, die einen Großteil ihrer yogischen Erfahrungen in Indien sammeln konnte, bringt genau diese Energie mit in die Kurse. Christiane, die auf eine 40jährige Yogapraxis zurückblickt, vermittelt die Gelassenheit des Seins in den Asanas. Beiden Lehrerinnen ist das bewusste Atmen wichtig, denn der Atem führt zur Stimme und die Stimme ist unser Seelenausdruck.

Programm 18:00 - 22:30

18:00 - 18:45 Dynamisches Yoga - Was hält mich in Bewegung
19:00 - 19:45 Bandhas und Atem - Was gibt mir Gelassenheit - Teil 1
20:00 - 20:45 Bandhas und Atem - Was gibt mir Gelassenheit - Teil 2
21:00 - 21:45 Klang und Meditation - Zur Ruhe kommen
22:00 - 22:30 Meditation der Stille

NAMASTÉ

www.pmm-heilweisen.de

Schlachtermarkt, 19055 Schwerin-Zentrum

vom Marienplatz über Schlossstr./Puschkinstr./Großer Moor, 6min Gehzeit

Unser Angebot ist vielseitig und umfassend. Es richtet sich an alle, die aktiv und nachhaltig für ihre körperliche, emotionale und mentale Gesundheit tätig werden und zur dauerhaften Stabilisierung ihrer Lebensenergie (Prana, Chi) beitragen wollen.

Wir bieten Euch parallel in drei Räumen der Physiotherapie PURES LEBEN ein inspirierendes Programm aus Sri Sai Prana Yoga (Hatha Yoga), Yin Yoga, smovey & Yoga (move mit dem grünen Vibrowing-Ringen kombiniert mit Yoga), Mantrasingen und Meditation. Dazu beraten wir zu vegetarischer Ernährung.

Programm 18:00 - 24:00

Raum 1*

18.00 - 18.45 Meditation
19.00 - 19.45 Yoga für EinsteigerInnen
20.15 - 21.00 Yoga für EinsteigerInnen
21.30 - 22.00 Yin Yoga
22.15 - 23.00 smovey & Yoga

PRAXIS FÜR YOGA UND MEDITATION

Lübecker Straße 51, (Hinterhof), 19053 Schwerin-Paulsstadt

Station Platz der Freiheit, Marienplatz

Der Unterricht erfolgt nach den Prinzipien des Vini-Yoga, einer Methodik zur Entwicklung einer persönlichen Praxis, die wechselnden Bedingungen auf allen Ebenen des Körpers und des Geistes gerecht wird. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der unterschiedlichen Menschen angepasst. Der bewusst geführte Atem erhält eine große Bedeutung. Viele Übungen werden als mit dem Atem verbundene Bewegungen, also dynamisch gelehrt. Die Achtsamkeit ist das Grundprinzip des Übens, auch im Alltag. Die Achtsamkeitsmeditation ist wesentlicher Bestandteil des Unterrichts.

Programm 17:15 - 22:30

17:15 - 18:00 Achtsames Yoga für einen starken Rücken
18:30 - 19:15 Vortrag: buddhistische Meditation (Achtsamkeitsmeditation)
19:45 - 20:30 Yogapraxis und Meditation
21:00 - 21:45 Bodyscan
21:45 - 22:30 Zeit für Gespräche und Fragen

ULRIKE GERHARDT (AVEA WELLNESS)

www.ulrike-gerhardt.de

Klößengang 3 in den Schweriner Höfen (über Stadtbibliothek), 19053 Schwerin

Wir wohnen in einer der schönsten Städte Deutschlands. Bei entsprechender Schönwetterlage verlegen wir bestimmt ein paar Einheiten nach draußen. Zum Beispiel in den Schlossgarten oder wir nehmen noch zusätzliche Yogaeinheiten ins Programm auf.

Programm 17:00 - 23:00

17:00 - 17:45 Easy Yoga und Achtsamkeit
18:15 - 19:00 Vinyasa Power Yoga
19:30 - 20:15 Yoga Nidra
20:45 - 21:30 Faszien – Yin Yoga
22:00 - 23:00 Tiefenentspannung mit Meditation und Hypnose

YOGA LILA

www.yoga-lila.de, www.open-mind-event.de

August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin-Schelfstadt

Bus Schelfmarkt o. Friedrichsstraße

Das Yoga-Studio von Yoga Lila befindet sich im Ayurveda Campus am Pfaffenteich (ehemaliges Standesamt). In den prunkvollen Räumlichkeiten unterrichtet Franziska Reuß mit Leidenschaft und Hingabe Hatha Yoga, Yin Yoga sowie Aerial (Luft) Yoga. Neben den wöchentlichen Yoga-Kursen finden auch Aus- und Weiterbildungen für Yoga sowie tolle Workshops, Konzerte und Seminare statt.

Programm 17:00 - 22:15

17:00 - 18:00 Aerial (Luft) Yoga zum Schnuppern

18:30 - 19:30 Yin & Yang Yoga mit Franziska

20:00 - 21:00 Aerial (Luft) Yoga zum Schnuppern

21:30 - 22:15 Mit Yin Yoga zu mehr Kraft und Ruhe

YOGAI NN SCHWERIN

www.yogainn-schwerin.de

Wallstrasse 4-8, 19053 Schwerin-Feldstadt

Station Schlossblick

Es erwarten Dich kreative, fließende, herausfordernde Asana-Sequenzen für den Menschen von Heute. In den Yin-Positionen, die wir gerne mit in eine Stunde integrieren, kannst Du in die Tiefen Deines Körpers und Deines Geistes abtauchen. Mit einer gezielten Atmung kannst Du nicht nur an innerer und äußerer Stärke gewinnen, sondern auch mental in Harmonie kommen. Tritt so den Anforderungen deines Lebens viel gelassener entgegen. Wir wollen mit YogaInn einen Ort kreieren, an dem es Spaß macht, gemeinsam zu praktizieren, gemeinsam zu schwitzen zu lachen und inne zu halten.

Programm 17:00 - 22:30

17:00 - 18:00 Detox Vinyasa Klasse

18:30 - 19:15 Medical Yoga

19:45 - 21:15 Yin Yoga mit Yoga Nidra

21:45 - 22:30 Restorative Yoga

YOGARAUM SCHELFSTADT

www.naturheilpraxis-orlowsky.de

Schelfmarkt 10, 19055 Schwerin-Schelfstadt

Bus 11 Schelfmarkt

Im YogaRaum Schelfstadt üben wir undogmatisch mit dem Fokus auf eine dynamische Yogapraxis. Sie ist geprägt von Elementen unterschiedlicher Yogastile: dem meditativen Aspekt des Kundalini Yoga, dem dynamischen Fluss des Vinyasa Yoga und den kraftvollen Bewegungssequenzen des Budokon Yoga - eine von den Kampfkünsten inspirierte Form des Yoga. Der Schwerpunkt liegt bei uns auf Vinyasa Yoga; durch den Atem verknüpfte, fließende Asana-Abfolgen. Dieses intensive Körpertraining fördert Beweglichkeit, Kraft und Balance und schärft unser Bewusstsein für äußere sowie innere Haltung und Ausrichtung.

Programm 17:00 - 21:30

17:00 - 17:45 Vinyasa Yoga

18:15 - 19:00 Budokon Yoga

19:30 - 20:15 Vinyasa Yoga (Fokus: Armstützhaltungen)

20:45 - 21:30 Yin Yoga

YOGAZEIT

www.yogazeit-jimdo.com

Hospitalstraße 5a, 19055 Schwerin-Werdervorstadt

Station Hospitalstraße

Yoga ist ein großes Geschenk und eine ewige Kunst. Wer Yoga praktiziert, gewinnt nicht nur Selbsterkenntnis, Gesundheit und Gelassenheit, sondern auch einen frischen Geist. Yoga öffnet den Blick für das Leben und lehrt, die kommenden Lebensjahre friedvoll und mutig zu gestalten. Mit Yoga fängt ein neues Leben an, egal wann man damit beginnt.

Programm 17:00 - 22:45

17:00 - 18:15 Ankommen

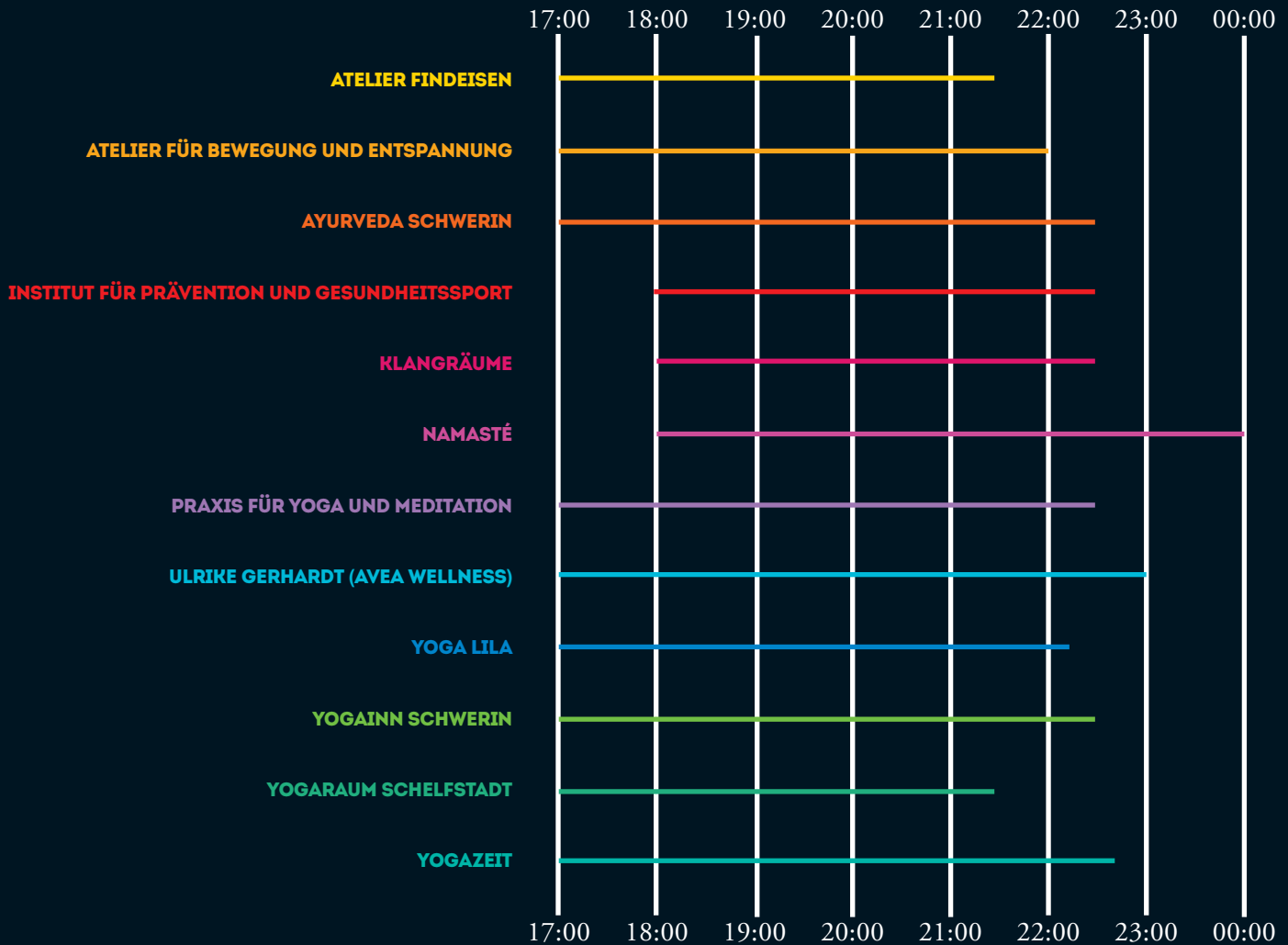
18:15 - 19:00 Golden Years Yoga - einfache Bewegungen mit dankbarer Wirkung

19:30 - 20:15 Für bezaubernde Schönheit - Kundalini Yoga

20:45 - 21:30 Für einen guten Schlaf - Hatha Yoga

22:00 - 22:45 Meditation - alltagstaugliche stille Meditation

STUNDENPLAN SCHWERIN



DEIN PLAN FÜR DIE YOGANACHT

	WANN	WO
1.		
2.		
3.		
4.		

Plane nicht mehr als 3 bis 4 Angebote ein mit einem Plan B, falls Plan A nicht klappt.

o o o o o M M M

WIR DANKEN ALLEN STUDIOS UND VEREINEN, DIE DIE YOGANACHT SCHWERIN GESTALTEN

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



YOGA
MEDITATION
Elfi Kethig



atelier
für Bewegung
und Entspannung



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

Sie unterstützen uns finanziell, durch Bändchenverkauf, Kommunikation, Ideen, Grußworte und vor allem durch Begeisterung für die Initiative Yoga für alle: Farfalla, Bausinger, Bioladen Basilikum, Jimdo, Fit for Fun, Tourist-Information Schwerin, Stadtverwaltung Schwerin.



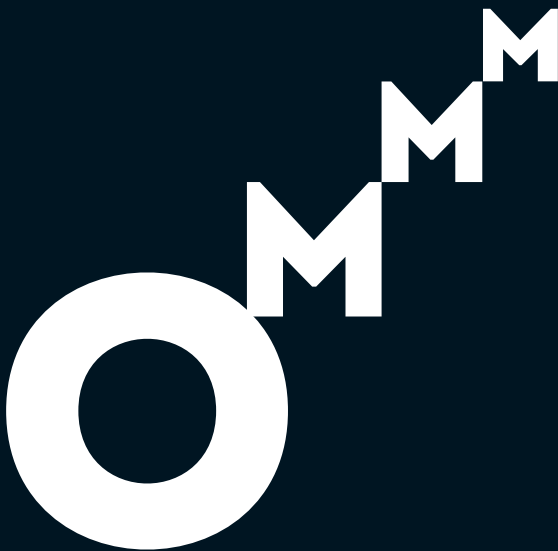
YOGA FÜR ALLE E.V.

Veranstaltet wird die LANGENACHTDESYOOOGA 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 Yogaprojekte sowie durch Spenden. Schreiben Sie uns an vorstand@yoga-fuer-alle-ev.com oder schauen Sie mal auf unserer Website: 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/SCHWERIN

17:00 - 23:00

Tickets für 10€ bei Bioladen Basilikum, der Tourist-Information Schwerin und den teilnehmenden Studios.

Veranstalter:



YOGA FÜR ALLE E.V.