

Die Lange Yoga Nacht 2019 im annahof, Augsburg, am 23. November 2019 wieder mit einem hochkarätigen Programm, für Anfänger auch geeignet:

LYN 2019 - Programm

	Veranstaltungsraum (1.OG/80m2)	Vortragsraum (2.OG/80m2)	Seminarraum 1 (2.OG/40m2)	Seminarraum 2 (2.OG/40m2)	Meditationsraum (Dach)
16:00 bis 16:45	Eröffnung/Einlass				
16:45 - 17:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
17:00 -18:00	Prana-Flow-Yoga Melanie Wagenbrenner	Lach-Yoga - Lachen ist gesund Anna Pöhlmann	Yogaflow mit YinAsanas Sita Shanti	17:00 Vortrag : Willst Du überleben oder frei sein Gabriele Wölfel 17:30 Vortrag : Doula - "Dienerin der Frau" über selbstbestimmte und natürliche Geburt Amrit	Kinderyoga - Die Suche nach dem Mondschatz Nina Durgadevi Hortig kostenlos
18 - 18:15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
18:15 - 19:15	NYC.Yoga Styla Nathalie Pollinger	Erkenne wer du bist und lebe dein Potenzial: Reconnective Healing® und The Reconnection® unterstützen dich dabei - Vortrag Elke Tumbach	AMORC - ein westlicher Einwegungsweg - Vortrag Dr. Peter Weber	18:15: Seelenreise und Zeitqualität - ein astrologischer Blick auf das Hier und Jetzt. - Vortrag Hari Ulmer 18:45: Indische Gewürze - Vortrag Gurmeet	Kurzmeditationen für den Alltag (Kundalini Yoga) Maria Grinevich - Priya Sandesh Kaur
19:15 - 19:30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
19:30 - 20:30	Kundalini Yoga - Ich Du Wir Hari Shiva und Dyaljot Katrin	Luna Yoga - mit innerer Stärke durch unruhige Zeiten Iris Fuchs	ZhiNeng QiGong Marianna Monte	Yoga und Atmung: Erlebe deine Energie und deinen Flow durch bewusstes Atmen Michaela Mayr	Interkultureller Singkreis Florian Litzfelder
20:30 - 20:45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
20:45 - 21:45	Yin Yoga (bis 21:30) Nina Hortig	Mantra-Yoga mit Live-Musik Gabriele und Sinah	Zeit der zwei Herzen - Yoga für Schwangere und alle, die sich 60 Minuten so fühlen möchten Amrit	Yoga leben - Glückseligkeit im Alltag Christina Förschner	Augentraining / Sonnengruß Alice Harini Tzinoglu
21:45 - 22:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
22:00 - 23:00	Mandara (Band) - Konzert				