


LYN 2020 - Programm

www.LangeYogaNacht.de #LYN20

17. Oktober 2020 in Augsburg & ONLINE

	vor Ort in Raum 1 + online	vor Ort in Raum 2 + online	nur online	nur online	nur online	nur online	outdoor (ab annahof)
16:00 bis 16:15	Einlass und Eröffnung	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
<b>Stream:</b>	<u>Stream 1</u>	<u>Stream 2</u>	<u>Stream 3</u>	<u>Stream 4</u>	<u>Stream 5</u>	<u>Stream 6</u>	
16:25 bis 16:45	Eröffnung mit Mantra-Singen (alle, mit Naveen)						
16:45 - 17:00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
17:00 - 18:00	Lach-Yoga - Lachen ist gesund Anna Pöhlmann	Tibetan Pulsing – Der Weg des Herzens Selbsterkenntnis und tantrische Pulsschlagmeditation, Körperarbeit zur Entspannung von Geist, Leib und Seele Sujay Martin und Maya Zeibig	Beyond Yoga – Bewegung für Gesundheit mit den 5 Elementen Fire Series - fließende Asanas für Herz, Kreislauf, Lebensfreude und Liebe Nadine Nomi Kreiser	Cyclic Meditation and Freedom Fabiano Martucci	Neue Zeiten - alte Zöpfe eine Astroenergetische Jahresvorschau Vortrag von Hari Ulmer	Mobility & Yin Jessica Rohrbach	Breath Walk in der Altstadt Treffpunkt vor dem Annaforum Maria Grinevich - Priya Sandesh Kaur
18:00 - 18:15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	
18:15 - 19:15	Kurzmeditationen für den Alltag (Kundalini Yoga) Maria Grinevich - Priya Sandesh Kaur	Vinyasa Yoga kraftvoller Yogaflow, um Flexibilität, Kraft, Balance und Atmung in Einklang zu bringen - Benötigt: Handtuch, Decke, Socken Irene Endres	Jivamukti Yoga - Hot, Hip and Holy Melanie Wagenbrenner	Ashtanga inspired Yoga-Flow Stefanie Fiedler	Soul Movement Yoga Class sinnlich, federnd und natürlich: Finden und erforschen der eigenen Körpersinne durch spielerisch-selbstbestimmtes Sein auf der Matte Marisa Robel	Qigong fürs Immunsystem - Achtsamkeit in Bewegung und Ruhe Elisabeth Traunbauer	
19:15 - 19:30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	
19:30 - 20:30	Mein Yoga, mein Raum, meine Zeit, mein Sein Kundalini-Yoga, Pranayama und Meditation zur Stärkung unserer Resilienz für die Stürme der Zeit Hari Ulmer und Katrin Sturm	Corona und die Krone in Dir Eine Rosenkreuzer-Sicht auf die Chancen für innere Gesundheit und Balance Robert Brunner	Growing up and Waking up - Integraler Weg des ganzheitlichen Wachstums. Verstand, Körper und Intuition in Balance bringen. Jyoti Uwe Bubliss	YinYoga-long/slow/deep eintauchen in eine stille heilsame Welt, geprägt von Ruhe und Reflexion Ingrid-Karuna Dziuba	Zwischen Anspannung und Entspannung Den Geist zur Ruhe führen, den Körper geschmeidig machen und energetisieren mit Asana und Pranayama Tim Schröder	Augen als Seelenspiegel Augenlesen nach tibetischer Tradition: Was in Deinen Augen über Deine Lebenserfüllung steht Sujay Martin und Maya Zeibig	
20:30 - 20:45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	
20:45 - 22:15	<b>Konzert von Mandara + Ricardo Ferrara</b>		Zwischen Anspannung und Entspannung Den Geist zur Ruhe führen, den Körper geschmeidig machen und energetisieren mit Asana und Pranayama Tim Schröder	BODEGA Reflow® und Vinyasa Power Yoga Christin-Nicole Hebach	BODEGA Reflow® und Vinyasa Power Yoga Christin-Nicole Hebach	Yoga NewYork Style - Bewegte Yoga-Stunde mit Musik Natalie Pollinger	
22:15 - 22:30	Ausklang und Abbau						