



**LANGE  
YOGA  
NACHT**  
21.10.2023  
AUGSBURG



# Yoga & Bewegung

17:30 -18:30 Uhr

## Hatha Yoga mit Flow-Elementen und Klang

Hollsaal 112 a+b

Kerstin Janaki Hartmann

Kontakt: <https://raumdeslichts.wordpress.com/>

Eine Stunde die sich aus dem Hatha Yoga aufgebaut und mit fordernden Flow-Elementen belebt wird. Dein Herz und deine Seele werden weit und beschwingt durch die sanften Gitarrenklänge und dem Klang meiner Stimme. So kommst du in den Genuss von körperlicher Tätigkeit und dem Gefühl des Getragen seins. Ich freue mich auf dich.

Geeignet für fortgeschrittene Yogis.



## Mantra-Yogastunde

Reichlesaal 116

Shanti & Harini

Kontakt: Shanti - <https://shanti-yoga-mantra.jimdosite.com/> ; Harini - <https://www.harini-augsburg.de/>

Tauche ein in die Welt der Mantras und lass' dich tragen von heilsamen Klängen. Wir begleiten eine klassische Hatha-Yogastunde mit Gesang, Gitarre & Zungentrommel. Vorkenntnisse in Hatha Yoga sind notwendig, um die āsanas halten zu können und eine tiefere Wirkung erfahren zu können. Bitte Yogamatte und ggf. Meditations-/Sitzkissen mitbringen.



## Tempel der Seele

Kreuzerraum 118

Maria Grinevich - Priya Sandesh

Kontakt: [grinevich.maria@gmail.com](mailto:grinevich.maria@gmail.com)

Willkommen zu unserer Yoga-Stunde "Tempel der Seele"! In dieser Stunde möchten wir uns auf die Wichtigkeit einer gesunden Einstellung zum Körper konzentrieren. Unser Körper ist der Tempel unserer Seele, und es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir ihn mit Liebe und Respekt behandeln. Durch Yoga können wir eine tiefere Verbindung zu unserem Körper herstellen und ihn als Instrument für unser Wohlbefinden nutzen.

Während dieser Stunde werden wir uns auf verschiedene Asanas (Yoga-Positionen) konzentrieren, die uns helfen, unseren Körper zu stärken und zu dehnen. Auf der Biegsamkeit der Wirbelsäule wird der Schwerpunkt gelegt. Durch bewusste Atmung und Achtsamkeit werden wir lernen, unseren Körper besser zu spüren und seine Bedürfnisse zu erkennen. Wir werden auch Meditation und Entspannungstechniken einbeziehen, um unseren Geist zu beruhigen und eine positive Einstellung zu fördern. Denn eine gesunde Einstellung zum Körper bedeutet nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale und emotionale Ausgeglichenheit. Lasst uns gemeinsam den "Tempel der Seele" erkunden und eine tiefe Verbindung zu unserem Körper aufbauen. Durch eine regelmäßige Yoga-Praxis lernst du, deinen Körper zu lieben und zu schätzen, und somit ein gesundes und erfülltes Leben führen. Sat Nam.



## Kundalini Awakening Process (KAP nach Glenn Morris)

Eschayzimmer 117

Felix Eschey

Kontakt: [felix.eschey@hotmail.de](mailto:felix.eschey@hotmail.de)

KAP ist ein synergetisches System aus alten spirituellen Traditionen vereint mit den Erkenntnissen der somatischen Psychologie und Neurologie. Ziel ist die Erweckung und Integration der Kundalini, sowie die neuen Räume der Wahrnehmung sicher zu navigieren. Es steht dabei Transformation und Verkörperung aller Aspekte unseres Seins im Mittelpunkt.



## 18:45 – 19:45 Uhr

### Ashtanga Yoga

Hollsaal 112 a+b

Raphaela Schön

Kontakt: [schoen.raphaela8@gmail.com](mailto:schoen.raphaela8@gmail.com)

Ashtanga Yoga ist eine dynamische Yogapraxis, bei welcher der Atem den Tanz der Bewegungen lenkt.

Die Eleganz des Ashtanga Yoga liegt in seiner Präzision. Jede Haltung wird individuell angepasst, um den Körper in gesunder Ausrichtung zu halten. Diese Präzision fördert nicht nur körperliche Stärke und Flexibilität, sondern auch geistige Klarheit. Während du dich dynamisch von einer Asana zur nächsten bewegst, webt der Atem einen meditativen Faden, der Ruhe in der Bewegung findet und so den Geist befreit. Durch bewusstes Atmen entdeckst du eine tiefe Verbindung zu deinem Inneren.

Ashtanga Yoga ist Therapie – es ist eine Reise, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Praktizierender bist, dieser Kurs lädt dich ein, die Schönheit und Tiefe dieser alten Praxis zu erforschen. Erlebe die Transformation, die durch die Fusion von Atem und Bewegung entsteht, und entdecke die innere Stärke, die auf diesem yogischen Pfad gedeihen kann.

Bitte Yogamatte mitbringen.



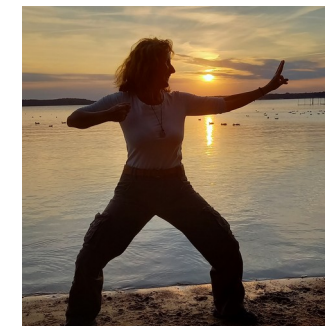
### Qi Gong - Eine Form der Lebenspflege

Kreuzerraum 118

Irene von Guilleaume

Kontakt: [www.irene-von-guilleaume.de](http://www.irene-von-guilleaume.de)

Qi Gong ist eine alte chinesische Lebenspflege, die seit über 2000 Jahren praktiziert wird. Sie dient der Gesunderhaltung und Kultivierung von Körper, Geist und Seele und ist ein Hauptbestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Praktiken im Qi Gong sind mit Atem-, Körper- und Bewegungsübungen sowie Konzentrations- und Meditationsübungen sehr vielfältig und dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. Der Körper als „Wohnsitz“ wird bewusst wertgeschätzt. Über den gesundheitlichen Aspekt hinaus kann man Qi Gong als Methode zur vollen Entfaltung der geistigen und seelischen Qualitäten, als



spirituellen Entwicklungsweg sehen. Die Übungen sind im Einklang mit der Natur, der Praktizierende wird an seine natürlichen Wurzeln erinnert. So kann man sagen, dass die vermittelten geistigen Werte universeller Natur sind und für alle Menschen, genauso wie die Gesetzmäßigkeit des Qi's, Gültigkeit haben. Durch diese Universalität kann Qi Gong kulturübergreifend und religionsunabhängig angewendet werden.

## Yoga sanft / meditativ & stabilisierend

Eschayzimmer 117

Ingrid Karuna

Kontakt: [yogakaruna65@gmail.com](mailto:yogakaruna65@gmail.com)

Die Yoga Stunde ist ruhig und beruhigend. Atembewusst und meditativ. Es werden auch Aspekte des Yin Yoga vorkommen, d.h. länger gehaltene, tiefgehende asanas. Für Stabilität sind wenige kräftigende Haltungen angedacht. Vorkenntnisse sind nicht nötig, die Einheit ist für Alle geeignet. Bitte Yogamatte und ggf. Meditations-/Sitzkissen mitbringen.



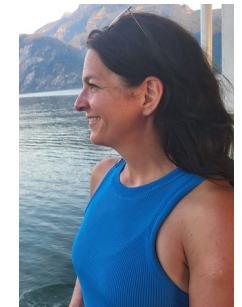
## Iyengar Yoga

Remshartzimmer 113

Gabriele Fiedler

Kontakt: [www.heilpraxis-und-yogastudio-augsburg.de](http://www.heilpraxis-und-yogastudio-augsburg.de)

Achtsam und in perfekter anatomischer Ausrichtung lade ich dich ein, tief in die Yoga Asanas zu fließen..deinem Körper und Gelenken viel Raum zu schenken..deinen Geist dorthin lenken...ganz bei dir ankommen, im Moment im Hier und Jetzt...!!  
Bitte Yogamatte und ggf. Meditations-/Sitzkissen mitbringen.



## 20:00 – 21:00 Uhr

### Kundalini Yoga For An Open Heart

Reichlesaal 116

Gabriela Wagner-Schulze

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

Das Öffnen des Herzens ist ein fortlaufender Prozess, der Zeit und Übung erfordert. Es kann zu einer tieferen Verbindung zu anderen Menschen, zu mehr innerem Frieden und zu einem erfüllteren Leben führen. Die Yogareihe führt durch die unterschiedlichen Stationen, die zu einem offenen Herzen führen: Selbstreflexion, Vergebung, Mitgefühl, Offenheit zeigen zusammen mit liebevoll ausgeführten Handlungen mit Hilfe der einzelnen Yogaübungen.

### Ankommen bei dir selbst - durch Spüren und Selbsterforschung

Kreuzerraum 118

Sonja Joas-Führer

Kontakt: [sonja.joas.fuehrer@gmail.com](mailto:sonja.joas.fuehrer@gmail.com)

Die Sehnsucht ganz bei dir selbst zu sein kannst du hier über den Weg des Spürens und der Selbsterforschung umsetzen und mental und leibhaftig erfahren. Hier übst du dich in den Sinnen und nimmst die sich zeigenden Empfindungen in Körper, Geist



und Atem wahr. Wir üben in verschiedenen Körperpositionen, im Liegen, im Sitzen, sowohl in Ruhelage als auch in Bewegung. Selbstannahme, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge helfen dir, um mit Schmerz, Stress und Einschränkungen achtsam umzugehen, sodass du einen freundlicheren Umgang mit dir selbst und in der Verkörperung von Positionen findest.

## Tao Yoga - sanftes Aktivieren der Lebenskraft

Eschayzimmer 117

Irina Schenker

Kontakt: [info@taichi-augsburg.de](mailto:info@taichi-augsburg.de)

Eine weich aufgerichtete, kraftvolle Wirbelsäule, eine gesunde, tiefe Atmung und ein geschmeidiger Körper bieten die Voraussetzung, um die Lebenskraft Qi ungehindert fließen lassen zu können. Im Tao Yoga werden die sanften Übungen durch reinigende Meditationen ergänzt, negative Emotionen können so in Lebenskraft transformiert werden. Entspannt und gestärkt gehst du aus dieser Stunde.



## Jivamukti Yoga

Remshartzimmer 113

Melanie Wagenbrenner

Kontakt: [www.yeah-yoga.com](http://www.yeah-yoga.com)

Jivamukti Yoga ist ein fließender, herausfordernder Yogastil mit dem Ziel, Freiheit zu erfahren. Freiheit, die jetzt und hier möglich ist – für jeden von uns. Entwickelt von Sharon Gannon und David Life, verbindet diese moderne Methode Asana (Körperstellungen), das Studium der yogischen Schriften, Hingabe, Musik, Meditation und spirituellen Aktivismus zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Die uns alle dazu aufruft, uns als Teil dieser Welt zu fühlen, Mitgefühl zu entwickeln, die unseren Körper kräftigt und dehnt, den Geist zur Ruhe bringt und uns einfach ein bisschen glücklicher und zufriedener macht. Für TeilnehmerInnen mit Yogakenntnissen. Bitte Yogamatte und ggf. Meditations-/Sitzkissen mitbringen.



## Tibetan Pulsing: der Weg des Herzens – Eine Einladung, dem Leben, sich Selbst zu begegnen

Heintzzimmer 108

Maya & Sujay

Kontakt: [sujay@gmx.net](mailto:sujay@gmx.net)

Tibetan Pulsing wurzelt auf in **tibetischen** und chinesischen **Klöstern** entwickelten tantrischen Praktiken, über **körperlichen Energieaustausch sanft pulsierende totale Gegenwärtigkeit** zu erfahren.

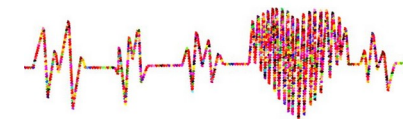
Da Körper, Seele und Geist eine **organisch strukturierte Einheit** bilden, sind mit jedem unserer Organe **spezifische Emotionen und Gedanken** verbunden. Sie beziehen sich auf unsere persönliche Geschichte, auf unsere Vergangenheit, da unser Verstand darauf ausgerichtet ist, schmerzhaft Erfahrungen zu vermeiden. Er stellt **Verhaltensmuster** zusammen, die auf Erhalt von **ausreichend viel Luft, Nahrung und Liebe** abzielen. **Alleiniger Zweck** des Verstandes ist **seine(!) Selbsterhaltung**. Er **tut alles, dies zu erreichen**. Die Beschaffungsprozesse sind weitgehend **automatisiert** und werden erst vollständig bewusst, wenn Nahrung knapp wird. Er geht von **Mangel** aus, so dass Überleben Wettbewerb zulasten eines **notwendigen Verlierers** bedeutet. Bei allen **Funktionen des täglichen Lebens** geht es auch um Überleben. Das nimmt einen **Großteil des Daseinserlebens** in Beschlag, lässt uns verwundert fragen, warum wir uns so verhalten.

Verhalten wir uns mit Menschen um uns herum automatisch, geht **Beziehungsqualität verloren**, oft gar die Beziehung als solche. Der Verstand hat **nicht die Fähigkeit andere direkt zu erleben oder gar zu lieben**. Er **braucht** und kann daher nicht lieben! Da er **sich nicht selbst beobachten** kann muss der Verstand **beobachtet** werden. **Liebe stirbt** in unbewussten, unbeobachteten Verstandesmustern.

Charakteristisch für unsere Meditationspraktiken ist **Aufmerksamkeit** auf **(Im-)Pulse des Herzens** richten. Menschliches **Miteinander** über gegenseitige **sensitive Berührung** (wieder) mit Leben erfüllen.

Erreicht der Pulsschlag des Herzens die die Organe versorgenden Nervenbahnen, aktivieren sich **Selbtheilungskräfte** und **verstärken** den körpereigenen **Energiefluss**. Die in bio-eletrischen Energiekreisläufen im Nervensystem **gehaltenen Ladungen**, gespeicherte Erinnerungen an erfahrenenes Leid, werden mit pulsierender Lebensenergie **geflutet** und kommen wieder ins Fließen. **Praktizierte herzliche** Zuwendung regt den für **Entspannung** zuständigen **Vagusnerv** an und (Beziehungs-) Traumata können **heilen**.

Tibetan Pulsing ist eine Einladung zu **gemeinschaftlicher Meditation**: in **Deine Mitte** zu kommen, Dich auf den subtilen **Tanz** der Lebensenergie im Körper einzuschwingen, auf die natürliche **Freude** am sich immer **neu** entwickelnden Leben. Bewusst auf dem **Weg zu Mir, nach Hause**, nach Hause, in die **Gegenwärtigkeit** des Herzens, die **Stille im Ich**.





## Darüber hinaus:

### Hand Chakra Massage

Sylvia Pfan

Kontakt: [www.sp-lebenswert.com](http://www.sp-lebenswert.com)

Die vitalisierende Schatzkiste einer Hand Chakra Massage eröffnet dir eine Vielzahl von positiven Möglichkeiten, dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu verbessern. Lass dich darauf ein, mit wenigen spielerischen Handgriffen zu erlernen, dir was Gutes zu tun. Sei neugierig auf das, was dich Wohltuendes erwartet.



# Singen

**18:45 – 19:45 Uhr**

## Mantra-Singkreis

Reichlesaal 116

Shanti & Harini

Kontakt: Shanti - <https://shanti-yoga-mantra.jimdosite.com/> ; Harini - [lenka.oettl@web.de](mailto:lenka.oettl@web.de)

Gemeinsam singen wir Herzens-Lieder, Mantras & Kirtans begleitet von Gitarre & Harmonium. Singen ist heilsam für Körper, Geist & Seele und schenkt dir inneren Frieden. Tauche mit uns ein in die Welt der Mantras!  
Bitte Sitzunterlage (z.B. Meditationskissen und Yogamatte) mitbringen.



**21:15 – 22:15 Uhr**

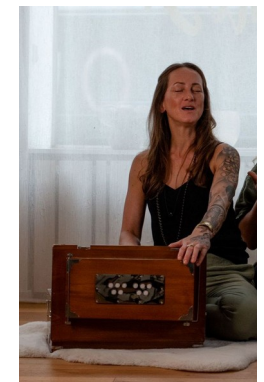
## Mantra Abschlusskonzert

Hollsaal 112 a+b

Betty & Friends

Kontakt: [bettina@yoga-augsburg.de](mailto:bettina@yoga-augsburg.de)

Gemeinsam singen wir Lieder aus aller Welt und lassen den Abend mit offenen Herzen und Liebe ausklingen.  
Bitte Sitzunterlage (z.B. Meditationskissen und Yogamatte) mitbringen.



# Tanzen

20:00 – 21:00 Uhr

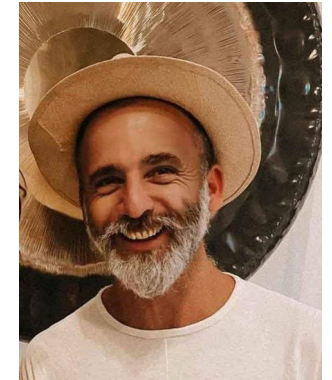
## Ecstatic Dance „Just Be Essenzual“

Hollsaal 112 a+b

Inti Maier

Kontakt: [inti.maier@gmail.com](mailto:inti.maier@gmail.com)

A soundjourney through your emotional body, from the essence, express yourself freely and sensual...



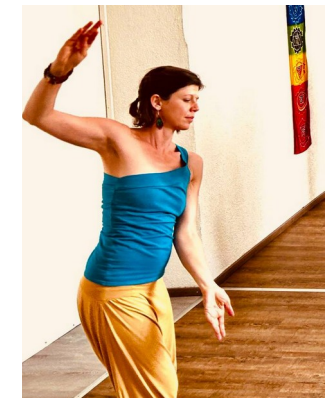
## Darüber hinaus:

### SuryaSoul – when Yoga becomes a Dance of Life

Claudia

Kontakt: [nia-augsburg.jimdofree.com](http://nia-augsburg.jimdofree.com), [www.suryasoul.com](http://www.suryasoul.com)

SuryaSoul ist eine bewusst verkörperte Tanz-, Bewegungs- und Meditationspraxis, die auf dem Chakrasystem und den Philosophien des Tao und integralen Yoga basiert. Wir tanzen eine bewegende Reise aus choreografierten und freien Tanzsequenzen aus Tanz, Tao und Yoga, am Ende gibt es eine Mantrameditation (DanceOfSoma).



# Workshop

17:30 -18:30 Uhr

## Augenlesen: Sehen mit Liebe

Remshartzimmer 113

Maya & Sujay

Kontakt: [sujay@gmx.net](mailto:sujay@gmx.net)

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Die wesentlichen Dinge sind für die Augen unsichtbar“ (A. Saint-Exupéry)



Augen sind die „**Spiegel der Seele**“: in den Augen drückt unsere Seele aus, wo wir noch so stark von Vergangenheit **überschattet** sind, dass **kein inneres Leuchten** entstehen kann, nichts Neues.

Unser **Sehen** ist „**subjektiv**“, unser **Verstand filtert** aus der Außenwelt das heraus, was (für ihn) von **Relevanz** ist. Er ist fokussiert auf „**Probleme**“, denn seine Aufgabe ist es, aus Spannungen verursachenden **Erfahrungen zu lernen**, Drohendes zu **vermeiden**. Daher werden **negativ** bewertete lineare **Ereignisabfolgen** von **Sinneswahrnehmungen** im **Erinnerungszentrum** des Gehirns genau **aufgezeichnet**. Und unter entsprechenden Bedingungen **reaktiviert** mit der Folge, dass im Hinterkopf Erinnerungen ablaufen, **Damals** wird emotionell „**recycelt**“ und **überlagert** die Wahrnehmung des Jetzt. Der **Bezug** zum **gegenwärtigen** Geschehen geht **verloren** und **automatisierte** Verhaltensmuster **übernehmen**.

Diese Eindrücke **bilden** sich in der **Iris** unserer Augen spezifisch ab. Struktur, Positionen, Färbungen und Form von **Markierungen** fügen sich zu einer **Matrix**, einem **Abbild des Nervensystems**.

Prägende Ereignisse und deren Umstände, die zu (bio-elektrischen) **Ladungen** in den Nerven geführt haben **strukturieren** unsere **Persönlichkeit**. Hinter jeder energetischen Ladungen, hinter jeder Befürchtung liegt **ungenutztes Potential**.

Liebevolles **Verstehen** der mentalen **Mechanismen** führen einen Schritt näher zu dem, wer **Du wirklich bist**, zu **Freiheit** und **Selbstverwirklichung**.

Für unsere **Körperenergiearbeit** nutzen wir Augenlesen als **Grundlage**, den Wachstumsprozess zu vervollständigen.

Es ist berührend, uns von unseren eigenen Augen **führen und inspirieren** zu lassen, durch die **Weisheit**, die in ihnen **fühlbar** wird.

In einem **Kurzworkshop** im Rahmen der LYN werden wir anhand von **Beispielen** die in der Iris ausgedrückten individuellen **Visionen verdeutlichen**.

Wenn Du **Dich selbst** sehen, gesehen werden möchtest, **schick** uns doch vorab Fotos Deiner Augen per **mail an [sujay@gmx.net](mailto:sujay@gmx.net)**. Wir würden Deine Augen gegebenenfalls in eine lebendige gemeinsame **Entdeckungsreise** integrieren.



## Bio Motivation

Heintzzimmer 108

Gertrud Strüwing

Kontakt: [www.seelen-heil.org](http://www.seelen-heil.org)

Ich möchte euch in dieser Stunde die Methode von Viktor Philippi vorstellen. Hier geht es um Dankbarkeit, Vergebung und Annahme. Das bezieht sich hier auf Körper, Seele und Geist, es aktiviert den Stoffwechsel, das Immunsystem und das Nervensystem. Dabei lösen sich durch Bewusstseinsweiterung und Erkenntnis auf einfache Behandlung Blockaden im Körper. Es gibt viele Krankheiten – die Entstehung einer Krankheit ist nur eine. NEUGIERIG???

LASST EUCH EINE STUNDE LANG VERZAUBERN.

Ich freue mich auf euch. In Liebe Gertrud



## 18:45 – 19:45 Uhr

### Mit-mach-Märchen

Heintzzimmer 108

Marion Kudea Gänßmantel

Kontakt: [www.kudea.de](http://www.kudea.de)

Gemeinsam lassen wir ein Märchen entstehen und staunen, was es in uns bewegt. Mit Farben bringen wir zu Papier, was uns am meisten triggert. Respektvoll betrachten wir die entstandenen Bilder und öffnen uns für unsere Gefühle. Wir teilen uns mit und tauschen uns aus. Achtsam bereichern wir unser Leben durch die bewusste Wahrnehmung unserer Emotionen.



## Darüber hinaus:

### Gesichter lesen

Sylvia Pfanzen

Kontakt: [www.sp-lebenswert.com](http://www.sp-lebenswert.com)

„In den Formen lebt der Geist“

Was sagt dein Gesicht über dich aus?

Psycho-Physiognomik ist zusammengefasst das Ergebnis des Wissenschaftlers Carl Huter (1861-1912). Durch Betrachtung von Kopf bzw. Körper lassen sich verschiedene Naturelle unterscheiden bzw. geben Aufschluss über Konstitution und Charakter eines Menschen. Dabei geht die Psycho-Physiognomik vom gesunden Körper aus.



### Was sagt dein Gesicht über dich aus?

Bist du neugierig, was es dir  
erzählen möchte?

Wie du deine unbewussten  
Talente aktivieren kannst?

Freue mich, dich in meinem  
Workshop  
zu sehen.



### Hand Chakra Massage

um deinen  
Körper zu vitalisieren

Balance finden

Schnupperkurs

