

LANGE NACHT DES YOGA 2017 DREI SYLTER LOCATIONS DABEI.



Yoga für alle e.V. veranstaltet wieder die Lange Nacht des Yoga, die 2017 in acht Städten gleichzeitig stattfindet. In Hamburg, München, Berlin, Zürich, Bochum, Bremen, Schwerin und auf Sylt lautet das Motto der Yoganächte mit „Oo-oomm“ diesmal „Nimm Yoga, gib Yoga“. Man kauft sich ein Einlassbändchen, erlebt eine Nacht lang die Vielfalt des Yoga und ermöglicht damit Yogaunterricht in gemeinnützigen Einrichtungen. So hat Yoga für alle e.V. aus den Erlösen

der Yoganacht 2016 rund 100 Yogastunden für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Yoga im Frauenhaus, für Geflüchtete, für Trauernde und für Menschen mit Essstörungen organisiert und finanziert.

Die Yoganacht 2017 wird von 162 wundervollen Yocalocations gestaltet, von denen drei auf Sylt liegen. Yoga-Trainerinnen wie Katja Clausen investieren ihre Zeit, ihre Begeisterung, ihre Kreativität in die Yoganacht, sie stellen wundervolle Programme zusammen, öffnen ihre Türen für mindestens vier Stunden, schenken Tee aus und zeigen Interessierten die Welt des Yoga. Um teilzunehmen braucht man nur eines der öko-tex-zertifizierten Ooomm-Einlassbändchen, die es für 10 Euro bei Reformhaus Schulze in Westerland und bei momentyoga Yogastudio Sylt gibt. Mit diesem können dann alle Angebote der Yoganacht an dem Abend genutzt und viele Yogastile kennengelernt und ausprobiert werden.

A-ROSA RESORTS & HIDEAWAYS LIST/SYLT

Listlandstraße 11, 25992 List/Sylt

PROGRAMM:

18:00 - 18:45 Vinyasa Yoga mit Katja
 19:00 - 19:45 Yin & Yang Yoga mit Katja
 20:00 - 20:45 Yin Yoga mit Katja
 21:00 - 21:45 Faszien Yoga (Deep & Slow) mit Katja



Im A-ROSA Resort & Hideaways in List lädt die Yoganacht zu wunderbaren, abwechslungsreichen Yoga-Einheiten unter Anleitung von Katja Clausen ein. Seit mehr als 10 Jahren unterrichtet Katja Clausen Yoga, fasziniert von der traditionellen Lehre, von dem Bewusstsein, das aus der täglichen Praxis entsteht, der Intuition und der Achtsamkeit. Die Yogastile an diesem Abend gestalten sich aus einer fließenden und dynamischen Vinyasa Yoga Sequenz und einer Yin- und Yang Yoga-Sequenz mit aktiven Asanas und achtsamen Bewegungsabläufen, die die körperliche Kraft und Flexibilität im Yang und passiv die lang gehaltenen Asanas im Yin fördern, um in die tiefer gelegenen Körperschichten vorzudringen. Durch die stille Welt der Yin Entspannung, erfahren wir in der anschließenden Yin Yoga Praxis unseren Körper als einen Tempel der Ruhe und Kraft. Eine ruhige, intensive als auch entspannende Faszien Yoga Praxis, rundet das ausgleichende und wohltuende Gesamtprogramm an diesem Abend ab.

www.balance-sylt.com

MOMENTYOGA YOGASTUDIO SYLT

Industrieweg 5, 25980 Westerland/Sylt

PROGRAMM:

17:00 - 17:30 Willkommen - schau dich um!
 17:30 - 18:15 Vinyasa Yoga Flow - Enjoy!
 18:45 - 19:30 Surf Yoga zum Kennenlernen
 20:00 - 20:45 Hatha Yoga mit Flow-Elementen
 21:15 - 22:00 Hatha Yoga und Meditation - Relax



Willkommen bei momentyoga auf Sylt! Unser schönes modernes Studio liegt zentral im Herzen Westerland, ca. 500m vom dortigen Bahnhof entfernt. Bei uns sind alle Yoga-Interessierten herzlich willkommen sich körperlich gesund, fit und entspannt zu fühlen und dabei auch geistig und seelisch in Balance zu sein. Wir unterrichten mit Freude und Präzision dynamisches Vinyasa Yoga, wahrnehmungsorientiertes Hatha Yoga und Meditation, für absolute Anfänger und für Fortgeschrittene und bieten weitere inspirierende Yoga-Stile in unseren wechselnden Yoga-Workshops an. Nutze die Yoganacht, um unser Studio kennenzulernen - wähle Deinen Lieblingskurs oder probiere die unterschiedlichen Angebote. Verweile in den Pausen in unserer gemütlichen Teeküche bei Tee, Wasser und kleinen Knabbereien.

www.momentyoga.de

OLIVENHOF

Ingewai 40, 25980 Tinum/Sylt

PROGRAMM:

17:00 - 18:10 Werde was du bist - Vinyasa Yoga mit Luisa
 18:30 - 19:50 Gelassenheit und Vertrauen - Kundalini Yoga mit Melanie
 20:10 - 21:30 Candle Light Flow - Mix aus Hatha und Restorative Yoga mit Tina
 21:45 - 23:00 Traumreise durch die sieben Chakren & Herzmantra mit Melanie

Zur langen Yoga Nacht laden dich Melanie Lorenzen, Luisa Nowak und Tina Holst ein. Verbringe den Abend im Yogaraum über dem Reitstall im Olivenhof in Tinum. Mit einer fließenden Vinyasa Yoga Stunde, die deine Lebensenergie durch Aktivierung des 2. Chakras (Element Wasser) in den Fluss zu dir selbst bringt, starten wir. Danach erlebe eine Kundalini Yoga Stunde mit dynamischen und statischen Übungen, mit bewussten Atmen und chanten von Mantras. Darauf folgt ein Mix aus Hatha und Restorative Yoga. Dich erwartet eine Reise des Loslassens und Abschaltens. Durch gezielte Hands-on kommst du in noch tiefere Entspannung und erfährst inneren Frieden. Zum Abschluss lasse dich durch eine Traumreise führen und gemeinsam werden wir die Yoga Nacht mit chanten eines Herzmantras beenden.

