

# Die KLEINE Lange Yoga Nacht am 27. Januar 2018 in Augsburg-Pfersee



**Programm** am Samstag, 27. Januar 2018

Ort: Centrum Novem, Augsburg-Pfersee, Metzstr. 40 (Rückseite).

Kontakt: info@balance-augsburg.com

Räume	Raum links	Raum rechts
15:30	<p><b>Einlass</b> Begrüßung - Robert B. Brunner - Balance Netzwerk Augsburg</p>	dito
16:00	<p><b>Manifest your Goodness - Kundalini Yoga Stunde mit Inti Maier (Kundalini Pirates@AveryRose):</b></p> <p>Jedes Jahr hat seine Frequenz/Qualität und 2018 ist ein Jahr in dem tiefe Prozesse der Seelenheilung stattfinden können. Ein Jahr wo jeder von uns sich mit seiner tief liegenden Essenz verbinden kann, wer wir wirklich sind und was gelebt werden will. Die Frage ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bist Du bereit, alles zu riskieren, radikal ganz und gar ins Licht zu treten.</li> <li>• Dich bewusst aus der Dunkelheit der Vergangenheit herauszulösen.</li> </ul> <p>Yoga Teacher Inti Maier (ausgebildet nach Karta Singh in Frankreich und Indien) interpretiert Yogi Bajhans Lehre in einem exklusiven, authentischen und modernen Rahmen, begleitet von Melodien und Musik, die unter die Haut gehen. Insbesondere wem „normales“ Yoga zu langweilig erscheint, findet hier seine persönliche Challenge mit Suchtfaktor.</p>	<p><b>Yoga- Augentraining - Alice Harini Tzinoglou - Yogastudio Chaitanya, Biburg:</b></p> <p>Wer kennt das nicht? Die Augen sind nach einem langen Arbeitstag durch Bildschirmarbeit, lange Autofahrten sehr müde. Yoga hat auch hier eine Lösung. Durch Stärkung und Entspannung der Augenmuskulatur schaffen wir einen Ausgleich für unsere Augen. Bei trockenen gereizten Augen schaffen wir Abhilfe durch gezielte Anregung der Tränenflüssigkeit. Entspanntes Sehen bis ins hohe Alter ist das Ziel des Augen-Yoga. Kontaktlinsenträger bitte mit Brille erscheinen. Sonst keine Kenntnisse erforderlich.</p>
17:00	<p><b>Tibetan Pulsing, Impulse des Herzens: Selbsterkenntnis und tantrische Pulsschlagmeditation - Maya &amp; Sujay Zeibig:</b></p> <p>Tibetan Pulsing ...sind <b>uralte tantrische Riten</b>, die Mönchen in Tibet und China zu direkter, sanft pulsierender Erfahrung totaler Präsenz verhalfen, von <b>Identifikationen</b> mit persönlicher Erfahrung von Angst, Leid und Ärger befreien. ...beruht auf traditionellem tibetischen Wissen, wonach Körper, Seele und Geist eine <b>Einheit</b> bilden. Mit der Tätigkeit jedes <b>Körperorgans</b> sind <b>Emotionen und Gedanken</b> verbunden, die sich gegenseitig beeinflussen. ...nutzt den <b>Pulsschlag des Herzens</b> zur Selbstheilung</p>	<p><b>Yoga Hüftöffner - Sylwia Hofses:</b></p> <p>Intensive Dehnung - eine intensive Yoga Hüftöffner Sequenz, um die Hüften, die Vorderseiten der Oberschenkel und die gesamten Beinrückseiten zu dehnen.</p> <p>Hilfsmittel: kleine Decke oder ein Yogakissen</p>

	<p>Durch sensitive <b>Berührung</b>, geflutet mit pulsierender Lebensenergie, lösen sich Spannungen in bioelektrischen Organkreisläufen auf. Erreicht der Pulsschlag <b>Nervenbahnen</b>, die Organe versorgen und verbinden, nimmt der körpereigene Elektrizitätsfluss wieder zu und <b>Selbtheilungskräfte</b> werden aktiviert. Dieselbe (bio-)elektrische Energie, die in Leid und Schmerz blockiert festsaß, kann sich wandeln, wenn sich Körper und Seele an den ursprünglichen Zustand natürlicher Harmonie erinnern. Eine <b>Einladung</b> zur gemeinsamen Üben mit Hilfe des Körpers. Wir nehmen unsere Umwelt nicht objektiv, sondern <b>individuell</b> wahr, sind, meist unbewusst, Schöpfer unserer eigenen Welt, geprägt von Erfahrungen und Erlebnissen, verfestigt zu Grundüberzeugungen, deren „<b>Wahrheit</b>“ wir ständig <b>beweisen</b> wollen, selbst wenn sie schmerzt. Unser auf Angstvermeidung und Rechthaben ausgerichteter Verstand braucht klare Direktiven, um <b>Automatismen</b> unserer 'normalen' Welt zu <b>durchbrechen</b> und einfach den Pulsschlag zu spüren, den Tanz der Lebensenergie in uns, die <b>Stille</b> in uns, Gegenwärtigkeit. Einander <b>wirklich zu berühren</b>, sich berühren zu lassen vom Pulsschlag des Herzens erfüllt mit einer <b>tiefen Freude</b>...</p>	
18:00	<p><b>Yoga New York Stile- Natalie Pollinger:</b></p> <p>Kraftvolle Yoga-Übungen mit Rhythmus und Gefühl. Yoga im New York-Stile – frisch ausgepackt. Eine wirklich dynamische Yoga-Stunde.</p>	<p><b>IKYA Meditation™ - Claudia Pfeiffer:</b></p> <p>IKYA Meditation™ ist eine neue aktive <b>dynamische</b> Meditationsform - lustig, spannend und herausfordernd, erdend und bringt jede Menge Spaß &amp; neues spirituelles Bewusstsein.</p> <p>Die Übungen durchdringen die Illusionen deines Egos, erhöhen deinen spirituellen Energiefluss und bringen dich in deinen Körper, in dein Leben und schaffen Präsenz in jedem einzelnen Augenblick. Wir nehmen unsere <b>Stimme und Bewegung</b> mit in die Übungen und lösen uns so von Schlacken und Stress.</p> <p>Du wirst wahre Freude und Freiheit spüren. Effektiv und mit sehr viel Spaß wirst du dich selbst erkennen.</p> <p>IKYA Meditation™ ist für jeden geeignet.</p>
19:00	<p><b>Klang &amp; Mantra-Yoga meditativ - Cornelia Fröschl, <a href="http://www.fit-wellness-">www.fit-wellness-</a></b></p>	<p><b>Aroma Flow Yoga – Yoga für die Sinne - Iris Yোগiana Pyka:</b></p>

	<p><b>yoga.de:</b></p> <p>Mit Gesang, Gitarre und Querflöte gestaltet die vielseitige Musikerin Cornelia Fröschl eine berührende Mantra-Yogastunde.</p> <p>Die heilsamen Schwingungen der Mantren entspannen dich und schenken besondere Energie. Lass dein Herz von den Klängen berühren und erlebe meditative Hingabe in den Asanas. Geeignet für alle Yoga- und Klang-Begeisterten.</p>	<p>Erlebe in dieser Yogastunde die energetisierenden und therapeutisch wirksamen Eigenschaften der ätherischen Öle. Fein abgestimmt auf die Yogasequenz begleitet die Aromatherapie durch einen harmonischen Bewegungsfluss mit Elementen aus dem Anusara Yoga® und Yin Yoga und dir eine außergewöhnlich sinnliche Erfahrung schenkt. Wenn du schwanger oder in homöopathischer Behandlung bist, sprich bitte zuvor mit deinem Arzt oder Therapeuten.</p> <p>Ich lade in dieser Stunde alle ein, die schon erste Erfahrungen mit Yoga geknüpft haben oder sich auf einem körperbewussten Niveau befinden. Wir achten auf eine präzise Ausführung der Asanas, und beziehen wichtige Elemente des Yogas wie Atmung, Bandhas und Chakras mit ein. Freue dich auf einen Ausflug, der dich deinem Körper näher bringt.</p>
20:00	<b>Chakruna - Shakuhachi-Flötenkonzert -Jyoti Uwe Bublies</b>	
21:00	Ausgang	Ausgang

**Tickets:** [www.lange-yoga-nacht.de/tickets](http://www.lange-yoga-nacht.de/tickets) von **0€ bis 20€** bis 26.01.18

oder direkt auf: <https://www.eventbrite.de/e/die-kleine-lange-nacht-des-yoga-entspannen-gemeinschaft-gesundheit-tickets-41491606512#>

Tickets vor Ort: 25€

Bitte bringe Deine eigene Yoga-Matte mit, Glasflaschen bitte zuhause lassen.

Kontakt: [info@balance-augsburg.com](mailto:info@balance-augsburg.com)

Programm-Stand 1