

Programm

4. Lange Yoganacht

Oldenburg • Rastede • Hude

Sa. 01. September'18, 15:00-22:00 Uhr

Ab 15:00 Uhr

15:00-16:00 Uhr Ankommen, Einstimmen, Tee & Gebäck

15:00-16:00 Uhr Faszien Yoga - Schulter/Nacken

15:00-16:00 Uhr Eltern-Kind-Yoga 3-6 Jahre

15:00-16:00 Uhr Hatha Yoga - fühlen und bewegen

15:00-16:00 Uhr Yoga intensiv - Schwerpunkt Schulter & Nacken

15:00-16:00 Uhr Hatha Yoga - Pranayama (Atem-)Übungen

Home of Yoga

Shivashakti Yoga^{*)}

Yoga Vola

balance pool

VHS Oldenburg

VHS Oldenburg

Ab 16:00 Uhr

ab 16:00 Uhr Sich einfinden und schauen mit Tee und Gebäck

ab 16:00 Uhr Ankommen bei Yogi Tee und Snacks

ab 16:00 Uhr Ankommen mit Tee und Gebäck

16:00-17:30 Uhr Sampoorna Hatha Yoga Flow für Anfänger bis Mittelstufe

Rosenhaus Oldenburg

Hebammenpraxis Ofenerdiek

Freiraum Studios

Sampoorna Yogazentrum

Ab 16:30 Uhr

16:30-17:30 Uhr Yoga in der Schwangerschaft

16:30-17:30 Uhr Prana Vinyasa Flow Solar

16:30-17:30 Uhr Faszien-Engpassdehnung - nach Liebscher & Bracht

16:30-17:30 Uhr Yoga für Senioren

16:30-17:30 Uhr Aerialyoga

16:30-17:30 Uhr Manipura - das 3. Chakra

16:30-17:30 Uhr Hatha Yoga - Anfänger und Mittelstufe

16:30-17:30 Uhr Hatha Yoga mit Klangelementen

16:30-17:30 Uhr Yoga intensiv - Schwerpunkt Bauch

16:30-17:30 Uhr Hatha Yoga zum Kennenlernen

16:30-17:30 Uhr Kundalini Yoga zum Kennenlernen

Rosenhaus Oldenburg

Home of Yoga

Shivashakti Yoga^{*)}

balance pool

Yoga Vola^{*)}

Hebammenpraxis Ofenerdiek

Freiraum Studios

EFB Oldenburg

VHS Oldenburg

VHS Oldenburg

VHS Oldenburg

Ab 18:00 Uhr

18:00-19:00 Uhr Hatha Yoga - Spüren, Kraft und Stille

18:00-19:00 Uhr Prana Yin Flow

18:00-19:30 Uhr Sampoorna Hatha Yoga Flow für Anfänger bis Mittelstufe

18:00-19:00 Uhr Detox-Yoga mit Klangschalen

18:00-19:00 Uhr Vegetarischer Imbiss (max. 20 Personen, **nur mit Anmeldung**)

18:00-19:00 Uhr Yoga für den Rücken

18:00-19:00 Uhr Aerialyoga

18:00-19:00 Uhr Lungenset und Pranayama Meditation

18:00-19:00 Uhr Hatha Yoga rund um Sonnengruß - für Geübte

18:00-19:00 Uhr Kundalini Yoga - Herzöffnung

18:00-19:00 Uhr Anahatha Yoga

Rosenhaus Oldenburg

Home of Yoga

Sampoorna Yogazentrum

Shivashakti Yoga^{*)}

EFB Oldenburg

balance pool

Yoga Vola^{*)}

Hebammenpraxis Ofenerdiek

Freiraum Studios

VHS Oldenburg

Schlosspark (Blaue Brücke)

Ab 19:30 Uhr

19:30-20:00 Uhr Meditation – das Meditieren des Atems	Rosenhaus Oldenburg
19:30-20:30 Uhr Yin Yoga und Yoga Nidra	Home of Yoga
19:30-20:30 Uhr Schluss mit dem Stress – Entspannungstechniken!	balance pool
19:30-20:30 Uhr Spiraldynamik	Yoga Vola
19:30-20:30 Uhr Meditationen im Kundalini Yoga	Hebammenpraxis Ofenerdiek
19:30-20:00 Uhr Entspannung und Meditation	Freiraum Studios
19:30-20:30 Uhr Hatha Yoga – Beweglichkeit der Wirbelsäule	VHS Oldenburg
19:30-20:30 Uhr Spirituelle Lieder und Mantras	EFB Oldenburg

Ab 20:00 Uhr

ab 20:00 Uhr Offener Ausklang mit ayurvedischer Suppe	Freiraum Studios
20:00-21:30 Uhr Sampoorna Hatha Yoga Flow für Anfänger bis Mittelstufe	Sampoorna Yogazentrum
20:15-21:30 Uhr Lachyoga	Rosenhaus Oldenburg

Ab 21:00 Uhr

21:00-22:00 Uhr Einführung in die Meditation	balance pool
21:00-22:00 Uhr Aerialyoga Relax	Yoga Vola ^{*)}

^{*)} Bitte verbindliche Anmeldung ab 13.08.18

Änderungen – auch kurzfristig – möglich. Alle aktuellen Informationen unter: www.lange-yoganacht.de

Veranstaltungsorte:

balance pool – Silke de Loewe • Hausbäcker Weg 65 • 26131 Oldenburg • Telefon: 0441.96019700
www.balance-pool.de

Evangelische Familienbildungsstätte (EFB) • Gorch-Fock-Str. 5a, 26135 Oldenburg
www.efb-oldenburg.de

FREIRAUM Studios – Karin Ackermann • Nadorster Str. 60-62, 26135 Oldenburg • www.freiraumstudios.de

Hebammenpraxis Ofenerdiek – Bettina Vierneisel • Ofenerdieker Str. 56 • 26125 Oldenburg
Tel.: 0441.80064477 • www.innerbalance4you.com

Shivashakti Yoga – Kerstin Badzun • Grummersorter Dorfstr. 47, 27798 Hude-Grummersort
Tel.: 04484.9201930 • www.k.badzun.de

Volkshochschule Oldenburg (VHS) • Karlstr. 25, 26123 Oldenburg • www.vhs-ol.de

Home of Yoga • Stefanie Dunker • Oldenburger Str. 249, 26180 Rastede • www.homeofyoga.de

Rosenhaus Oldenburg – K. Bliefernicht, M. S. Hug-Breitkopf • Weskampstr. 28 • 26121 Oldenburg
Tel.: 0441/2182999 • www.yoga-blika.de • www.mobileyogaschulehug.de

Sampoorna Yogazentrum – Rama Bernhard & Sita Silke Dökel • Zeughausstr. 70-72, 26121 Oldenburg
www.sampoorna-yoga-oldenburg.de

Yoga Vola – Svenja Hillen • Sandweg 38, 26135 Oldenburg • www.yoga-vola.de
