Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Lange Nacht des Yoga (Online)

Yoganacht 2021

Datum:	**19.06.2021**
	ab 17:00 Uhr
Anzahlung	0,00 €

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Eventbeschreibung

Soziales Yoga ist wichtiger denn je. Im ersten Jahr von Covid-19 haben uns unendlich viele Anfragen erreicht. Vier unserer PartnerInnen in Hamburg haben Yoga für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Rahmen der Eingliederungshilfe weitergeführt, weil es ihren KlientInnen hilft. Denn: #yogahilft!

Deshalb - und weil es einfach Spaß macht -, findet selbstverständlich auch im zweiten Jahr von Covid-19 die LANGENACHTDESYOOOGA statt: Online! Am 19. Juni 2021 von 17:00 - 23:00 Uhr. Das Event der LichtspenderInnen: Yogastudios, die ihre Türen öffnen, um Yoga für alle e.V. zu unterstützen. TeilnehmerInnen, die ein Ticket kaufen. UnterstützerInnen, die unsere Plakate in ihren Filialen aufhängen. Gemeinsam geben wir das Licht des Yoga weiter an Menschen, die aufgrund von Trauer, Essstörungen, psychischen Erkrankungen, schwierigen sozialen Verhältnissen, geringfügigen Einkommen im Alter oder nach Flucht nicht einfach zum Yoga gehen können. Auch nicht online.

Online-Programm im UTA

17:00 Uhr: Eröffnung und Latihan Meditation mit Veeto C. Eitel

Latihan bedeutet übersetzt „ Übung der Seele“. Beim Latihan folgst du mit deinem Körper den Impulsen von Innen. Auf einfache Art lässt du Spannungen gehen und kommst in die Stille. Latihan gehört zu den Aktiven Meditationen die dich über Bewegung in die Stille führen.

18:00 Uhr: Hormon Yoga mit Martina Bartsch

Hormon Yoga ist eine von der brasilianischen Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelte spezifische Übungsreihe, welche Atemtechniken, Asanas und Energielenkung kombiniert und sich positiv auf die hormonelle Balance der Frau auswirken

kann. In dieser Yogastunde üben wir, nach einer kurzen Einführung eine abgekürzte Sequenz der Hormon Yoga Übungsreihe, die aus einigen der Aufwärmübungen, der Asanas und einer kurzen Entspannung besteht.

19:00 Uhr: Release and Surrender mit Andreé König

Yoga ist für alle! Yoga hilft dir, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang zu bringen. Du kommst zur Ruhe und verbindest dich mit deinem Selbst. Gemeinsam werden wir in dieser Stunde Harmonie in unserem Körper wiederherstellen. Freu dich auf eine einfache und zugleich wirkungsvolle Sequenz, mit der du Anspannungen abbauen und ein Wohlgefühl für den Rest des Abends kreieren kannst. Yogastil: Hatha/Vinyasa

20:00 Uhr: Kundalini Meditation mit Mandana Majchrzak

Kundalini ist eine aktive Osho Meditation die dich durch 4 Phasen, unterstützt von Musik, vom Schütteln und Tanzen zu Entspannung und Stille führt. Sie weckt deine Lebensgeister und hilft dir, Verspannungen im wahrsten Sinne des Wortes einfach abzuschütteln, um dann leichter die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

21:00 Uhr: Mantra-Singen mit Splendor Project

Ein Event mit Splendor Project ist die Einladung, durch Singen uralter Mantras und Songs aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen mit der Kraft des Moments in Kontakt zu kommen.

22:00 Uhr: Geführte Herzmediation mit Jayadip Sieber

Die geführte Herzmeditation bringt dich deinem Herzen näher. Mit unserem Herzen in Kontakt zu sein macht uns glücklich. Es stärkt die Intuition und die Zuversicht ins Leben.

BesucherInnen registrieren sich und werden LichtspenderInnen, sobald sie die 20 Euro für soziales Yoga bezahlt haben.

Anmeldung: www.yogahilft.com