

LANGENACHT DES YOGA

Medienspiegel 2019



YOGA FÜR ALLE E.V.

Blogger/ Online Magazine



OH HH MH HH – eines der bekanntesten deutschen Blog-Magazine
Ankündigung auf Blog und auf Instagram vom 19.06.2019
Reichweite: 30.000 Abonnenten



19. JUNI 2019
Werbung

10 DINGE, DIE GUTE LAUNE MACHEN:

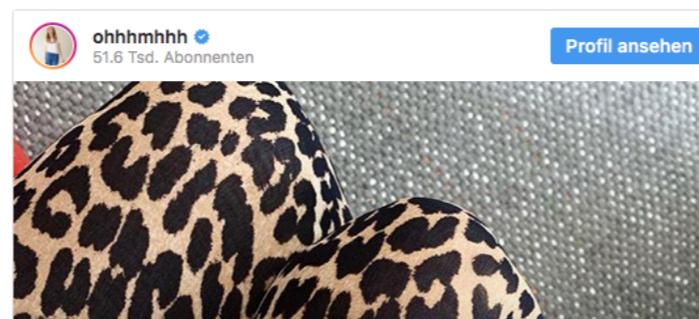
Viel zu lachen, eine App für das Wichtigste im Leben, vier sensationelle Interviews, der perfekte Sommerdrink, ein Tag mit Jessica von Bredow-Werndl und vieles mehr.

Text - Stefanie Luxat



7.) Yoga für Menschen in Lebenskrisen.

Diesen Samstag (22. Juni 2019) findet die Lange Nacht des Yoga statt. In Hamburg, Berlin, Köln, Bochum und auf Sylt. Dank der Ticketerlöse kann das Vereinsteam Yoga für alle e.V. kostenlose Yogastunden für Menschen mit Essstörungen, Traumabelastungen und für Frauen in Frauenhäuser finanziert werden. Sich selbst und anderen etwas Gutes tun – so geht's ganz einfach! Wer mitmachen mag: [Hier findet ihr alle wichtigen Infos dazu.](#)



Blogger/ Online Magazine



Yogaworld – Yoga Blog
Ankündigung auf Blog vom 21.06.2019
Reichweite: 600.000



Beim Yoga geht es nicht nur um die Einheit von Körper und Geist oder den inneren Frieden. Es geht auch um die Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos, um das Erstreben eines allumfassenden Friedens. Klar also, dass viele Yogis irgendwann an den Punkt kommen, am dem sie sich fragen: “Was kann ich dazu beitragen?” Zum Weltyogatag haben wir für dich spannende Projekte entdeckt, mit denen spiritueller Aktivismus machbar ist und Spaß macht.

Soziales Engagement für Yogis

Yoga praktizieren und dabei Gutes tun? Das geht. Mit Hilfe dieser 4 Organisationen, kannst du den Yoga-Lifestyle mit sozialem Engagement und Hilfe zur Selbsthilfe verbinden.

- Pünktlich zum Weltyogatag organisiert der Verein *Yoga für alle e.V.* die **Lange Nacht des Yoooga** in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt. Das Beste: Alle Erlöse fließen in soziale Yogaprojekte ein. Dazu gehören unter anderem Yoga im Strafvollzug, im Frauenhaus, für Geflüchtete und für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Aber auch bei Essstörungen, Trauer und für Kinder mit Lernbehinderungen kann Yoga eine Stütze sein.

Blogger/ Online Magazine



YOGASTERN – Yoga und Personal Training mit Stefanie Weyrauch
Blogartikel und Interview mit Silvia Nastav (Organisationsteam München)
Reichweite: 1.516 Follower auf Facebook (Stand August 2019)



ALLES RUND UM YOGA
([HTTPS://YOGASTERN.COM/CATEGORY/ALLES-RUND-UM-YOGA/](https://yogastern.com/category/alles-rund-um-yoga/))

In der langen Nacht des Yoga den Verein Yoga für alle unterstützen

Yoga machen und dabei noch etwas Gutes tun, das ist doch eine geniale Kombi, oder? Genau das ist möglich bei der langen Nacht des Yoga, die einmal pro Jahr in vielen deutschen Städten stattfindet. Ich selbst war in Hamburg schon einmal vor Ort mit dabei und ganz begeistert von dem tollen Event und dem guten Zweck dahinter. Daher möchte ich dir heute gerne mehr davon erzählen und dich animieren, dich vielleicht auch zu engagieren und Pluspunkte auf deinem Karma-Konto zu sammeln.



Kennst du eigentlich schon den Yoga für alle e.V.? Der gemeinnützige Verein zeigt, dass ein soziales Yoga möglich ist. Er wurde 2014 in Hamburg gegründet, um Yoga allen Menschen zugänglich zu machen, die sonst keinen Zugang zu Yogapraxis und -unterricht bekommen würden. Soziales Yoga ist professionelles, spezialisiertes Yoga therapiebegleitend für Menschen in der Obhut sozialer oder staatlicher Einrichtungen. Beispiele sind Yoga im Alter, im Strafvollzug, im Frauenhaus, für Geflüchtete, für Menschen mit psychischen Erkrankungen, bei Essstörungen, bei Trauer und für Kinder mit Lernbehinderungen.

Inzwischen hat der Verein bereits sieben aktive Städtegruppen in ganz Deutschland und organisiert soziales Yoga in Berlin – Bochum – Bremen – Hamburg – München – Köln und auf Sylt und seit 2014 auch das Fundraising-Event LANGENACHTDES YOOOGA. Ich kenne Silvia Nastav, die sich im München für die Lange Nacht des Yoga und den Verein ehrenamtlich engagiert. Da ich ganz begeistert über ihr Engagement bin, habe ich sie heute darüber interviewt:

Mein Interview mit Silvia

1. Wie engagierst du dich beim Yoga für alle e.V.?

Zusammen mit anderen engagierten Menschen bin ich in der Städtegruppe München in verschiedenen Bereichen aktiv, um soziales Yoga direkt in unserer Stadt zu organisieren. Aktuell unterstütze ich besonders bei der Organisation der 5. Langen Yoganacht in München, ein tolles Fundraising-Event, das die Vielfalt von Yoga zeigt und auch erfahrbar macht. Im Winter habe ich die Fortbildung "Yoga und Trauma" (<https://www.yogahilft.com/yoga-und->

trauma/) besucht, u.a. eine Voraussetzung, um bei Yoga für alle e.V. zu unterrichten, und freue mich, bald auch in einem neuen Projekt soziales Yoga unterrichten zu dürfen.

Ich selbst fühle mich durch Yoga reich beschenkt und dieses Geschenk möchte ich gerne weitergeben – durch meine Yogapraxis, meinen Yoga-Unterricht und auch durch meine ehrenamtliche Mitarbeit im Verein Yoga für alle e.V.



2. Was können andere als Yogalehrer oder Studiobesitzer machen, um den Verein zu unterstützen?

Du musst keine Yogalehrerin/kein Yogalehrer sein, um bei uns tatkräftig mitwirken zu können – wir brauchen Unterstützung in vielen Bereichen und freuen uns auch über deine längerfristige ehrenamtliche Mitarbeit:

- bei Yoga für alle e.V. arbeiten viele engagierte Menschen auf und auch hinter der Yogamatte – in einer der sieben Städtegruppen kannst du dich in vielen Bereichen aktiv einbringen, z.B. Social Media, Fundraising, Spenden-Events, Marketing, Rechnungswesen, Büroarbeiten oder auch durch deine Kontakte.
- deine Spende oder Fördermitgliedschaft macht

soziales Yoga finanziell möglich.

- du kennst ein gemeinnütziges Projekt, das Yoga anbieten möchte, aber kein Geld dafür hat? Oder bist Studiobesitzerin und möchtest deinen Raum bereitstellen? Dann ist der Verein auch dafür der richtige Ansprechpartner!

Wenn Du also Lust hast, Yoga für alle e.V. zu unterstützen, schreib uns gerne an:

info@yogahilft.com (<mailto:info@yogahilft.com>)

3. Wann und wo findet die lange Nacht des Yoga statt?

Am Samstag, den 22. Juni 2019 kannst du zwischen 17 – 23 Uhr in über 115 Yocalocations in fünf Städten Hamburg – München – Köln – Bochum und Sylt Yoga in allen Stilen entdecken.

Die LANGENACHTDES YOOOGA zeigt die Vielfalt des Yoga: wie die lange Nacht der Museen oder der Musik ist die Yoganacht eine Nacht der offenen Türen – und das gleichzeitig in fünf Städten.

Einlassbändchen gibt es ab Mai 2019 in allen teilnehmenden Yogastudios sowie bei ausgewählten Kooperationspartnern. Sobald du dir ein Bändchen kaufst, hast du schon ein gutes Werk getan, denn alle Erlöse aus dem Bändchenverkauf fließen in soziales Yoga!

Melde Dich gleich an für unseren Newsletter (<https://yogahilft.us10.list-manage.com/subscribe?u=3c57d20f27420395c9c36fe25&id=6d72089d66>) und bleibe rund um die Yoganacht 2019 immer auf dem Laufenden! Weitere Infos findest du unter: <https://www.yoganacht.de/> (<https://www.yoganacht.de/>) und #yogahilft

Das ausführliche Interview mit Silvia kannst du dir hier anschauen:



Social Media

Gesamt-Reichweite LANGENACHTDESYOOOGA 2019:
1,1 Millionen



Instagram-Gesamtreichweite:
Über 500.000 Impressions

Feed-Beiträge:
81.000 Impressions

Storys:
Reichweite: 60.000 Impressions

Channel-Take Over
Reichweite: 20.000 Impressions

Influencer Kooperation / PR Platzierungen
ca. 50.000 Impressions

Studio & Teacher Kommunikation
Reichweite: 300.000 Impressions



Facebook-Gesamtreichweite:
Über 600.000 Impressions

Yoganacht
01-07/2019
280.000 Impressions

Studio Kommunikation
150.0000 Impressions

Influencer // Nennungen
ca. 20.000 Impressions

Yogahilft
01-07/2019
150.000 Impressions

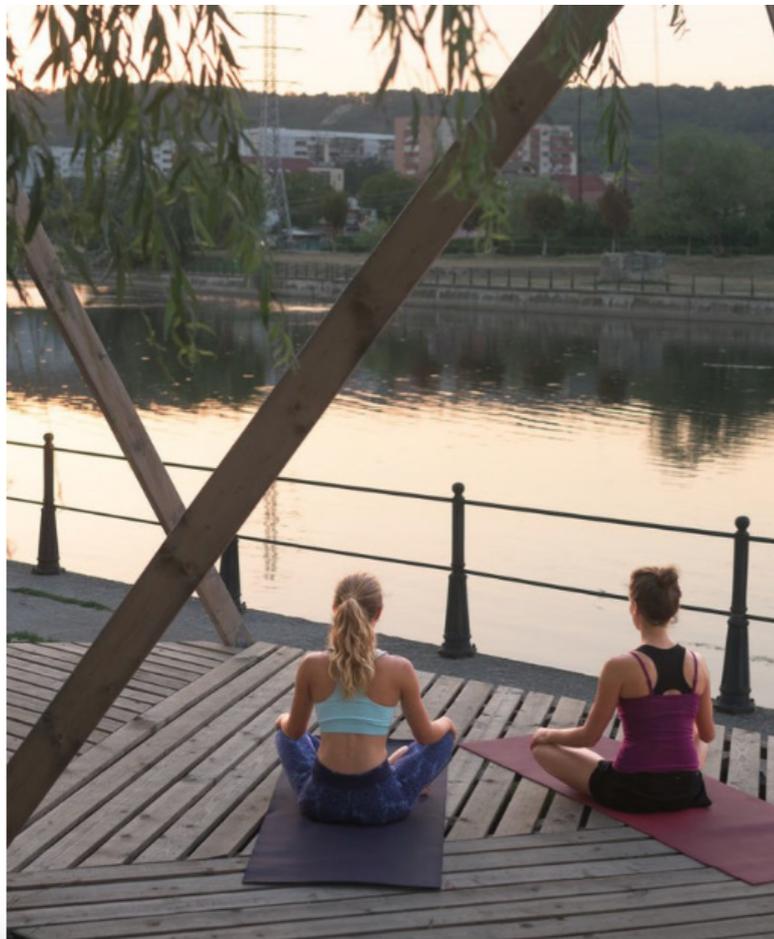
**„Die LANGENACHTDESYOOOGA ist toll, weil sie wirklich
Yoga für alle anbietet. Ich bin froh, durch dieses Event
den Zugang zu Yoga gefunden zu haben.“**

– Eine Teilnehmerin der 2. Yoganacht Köln

Online

VOGUE

VOGUE.de – Online-Artikel vom 19.06.2019
Reichweite: monatlich 530.000 Unique User / 1,5 Mio. Visits /
6,0 Mio. Page Impressions



#YOGAHILFT

Zum Welt-Yoga-Tag: Yoga-Übungen zur Selbstfürsorge und für den guten Zweck

VON VOGUE.DE
19. JUNI 2019

Am 22.06.2019 wird in vielen Großstädten Deutschl Yoganacht 2019 "LangeNachtDesYoooga" stattfi Dabei werden Yogaliebhaber und Neueinsteige sozialem Yoga in Verbindung gebracht. Erfahreer weshalb dieses Charity-Yoga-Event schon län bekannter sein sollte.



Yoga für den guten Zweck

Anlässlich des internationalen Welt-Yoga-Tags am 21.6.2019 bieten am Folgetag 115 Yoga-Locations von 17 bis 23 Uhr in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt die LangeNachtDesYoooga an. Hier können Yogabegleiterte und -anfänger oder Einsteiger an verschiedenen Kursen am Samstag, den 22.6.2019 teilnehmen und damit für einen guten Zweck Geld sammeln – #yogahilft. Das Teilnahme-Bändchen gibt es ab 20 Euro. Gemeinsam mit "Yoga für alle e.V." unterstützen Sie damit diverse Yoga-Angebote wie Yoga bei Essstörungen oder Menschen mit Traumabelastungen. Erfahren Sie mehr unter www.yoganacht.de.

LANGENACHTDESYOOOGA 2019



Online



Hafencity Zeitung
Online-Nachberichterstattung vom 23.06.2019
Auflage: 15.000 monatlich

VERANSTALTUNGSKALENDER



Stadtküste

Non-Profit-Yoga

• Juni 23, 2019 # Wolfgang Timpe \$ 0 Kommentare

Lange Nacht des Yoooga für soziale Yogaprojekte. Die bundesweite lange Yoga-Nacht gab es am Wochenende auch in Hamburg – zum 6. Mal. Viele Ehrenamtliche und Mitarbeiter von 46 Yogastudios von Altona bis Rothenburgsort, St. Georg bis Wilhelmsburg, auch aus der Hafencity und vom Meridian Spa am Michel oder vom Innersmile Yoga ISY auf St. Pauli oder Elbinsel Yoga aus Wilhelmsburg, unterstützen den gemeinnützigen

<https://hafencityzeitung.com/non-profit-yoga/>

„Verein Yoga für alle e.V.“



Melanie „Melli“ Wagner, Ehrenamtliche: Bei Yoga geht nicht nur um schönes Aussehen und elegantes Posieren, sondern darum, im stressigen Großstadt- und Sozialleben zur Ruhe zu kommen, sich auf sich und seine Wünsche und seine Stärken konzentrieren zu können.“ ©yoganacht.de (Foto oben)

Yoga für alle e.V. veranstaltet die „Lange Nacht des Yoooga“, um soziales Yoga ermöglichen zu können. Yoooga-Bändchen für 20 Euro erwerben, mitmachen bei allen teilnehmenden Yoga- und Fitnessstudios und so die Kurskasse für die, die es nicht einfach haben zu füllen, denn die Studios schenken Zeit und Know-how. Was wird geboten? Das ist professionelles, spezialisiertes Yoga therapiebegleitend für Menschen in der Obhut sozialer oder staatlicher Einrichtungen. Mit dabei auch Melanie „Melli“ Wagner, Mutter eines fünfjährigen Jungen und einer einjährigen Tochter, die Am Kaiserkai wohnt und von Beruf Digital Consultant bei der Agentur elbkind GmbH ist. „Ich engagiere mich“, sagt Melli, „gerade weil ich privilegiert bin und Herausforderungen suche. Andere, wie Kinder, die in sozialen Brennpunkten leben und mit Stress schlecht umgehen können, oder auch menschen, die nachhaltig von Altersarmut betroffen sind, die nicht mit Stress umgehen können, sollen in den Genuss von Yoga kommen. Bei Yoga geht eben nicht nur um schönes Aussehen und elegantes Posieren, sondern darum, im stressigen Großstadt- und Sozialleben zur Ruhe zu kommen, sich auf sich und seine Wünsche und Stärken konzentrieren zu können.“ Der Mode- und Model-Schnickschnack um Yoga nervt Melli. Sie möchte durch ihre Mitarbeit beim Verein Yoga für alle e.V. die Yoga-Energie zum

Guten investieren: durch ehrenamtliche Arbeit.



46 Yogastudios, Fitness-Clubs und Sportstätten öffneten von 17:00 bis 23:00 Uhr

ihre Türen. Mit dem Eintrittsband für 20€ konnten die Teilnehmer ohne Voranmeldung alle Angebote nutzen und so verschiedenen Yogastile wie Acro-Yoga oder Lachyoga, Gong-Meditation oder Hormonyoga oder Hot Yoga und vieles mehr ausprobieren. Foto: yogahilft.de

An diesem Samstag fand nun in Hamburg wieder die „Lange Nacht des Yoooga“ statt. 46 Yogastudios, Fitness-Clubs und Sportstätten öffneten von 17:00 bis 23:00 Uhr ihre Türen. Mit dem Eintrittsband für 20€ konnten die Teilnehmer ohne Voranmeldung alle Angebote nutzen und so verschiedenen Yogastile wie Acro-Yoga oder Lachyoga, Gong-Meditation oder Hormonyoga oder Hot Yoga und vieles mehr ausprobieren.

Studiobetreiber wie Steffi Römke von „ISY Inner Smile Yoga“ <https://www.innersmileyoga.de/> an den Landungsbrücken organisieren schöne Programme und verzichten auf die Einnahmen – für den guten Zweck. Denn die Erlöse aus diesem jährlich stattfindenden Non-Profit-Event kommen dem Verein „Yoga für alle e.V.“ zugute.



LANGENACHTDES YOOOGA 2019

Online

EPPENDORFER
ZEITUNG FÜR PSYCHIATRIE & SOZIALES

Eppendorfer – Zeitung für Psychiatrie und Soziales
Online-Artikel vom 12.06.2019
Auflage: 3.500 (Druck) / erscheint 6x im Jahr

h

YOGA TESTEN - FÜR EINEN GUTEN ZWECK

12. Juni 2019



Das Team von Yoga für alle möchte Yoga für alle Menschen erreichbar machen. Im Bild die dritte von rechts: Gründerin und Vorstandsmitglied Comelia Brammen (Foto: Yoga für alle e.V.)

Zum sechsten Mal lädt die „LANGENACHTDES YOOOGA“ am 22. Juni für einen guten Zweck zum Mitmachen und Ausprobieren ein. In diesem Jahr werden 115 Locations in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt von 17 bis 23 Uhr ihre Türen öffnen und die Vielfalt des Yoga präsentieren. Wer neue Lehrer, Studios und Yogastile kennenlernen möchte, kann für 20 Euro

ein Bändchen erwerben, das zum Einlass in alle teilnehmenden Locations berechtigt.

Der Erlös aus der Yoganacht kommt dem Verein Yoga für alle e.V. zugute, der soziales Yoga für Menschen anbietet, für die Yogastunden ansonsten unerreichbar wären. Über die Yoganacht und den Verein Yoga für alle berichtete der EPPENDORFER ausführlich in Ausgabe 4/2018 bzw. online unter dem Link: <https://eppendorfer.de/yoga-fuer-alle/>. Die Einlassbändchen sind unter anderem in allen teilnehmenden Yogastudios erhältlich. Weitere Informationen zur Yoganacht: <https://www.yoganacht.de>.

Für den September 2019 ist ein großer Fachtag zum Thema Soziales Yoga geplant, der unter anderem Vorträge von Psychologen, Therapeuten und Sozialarbeitern vorsieht. Von den im Rahmen des Sozialen Yoga angebotenen Kursen profitieren etwa Menschen mit Essstörungen oder anderen psychischen Erkrankungen, Flüchtlinge, Gefangene, Trauernde, Geringverdiener, Kinder aus schwierigen Verhältnissen oder auch Bewohnerinnen von Frauenhäusern. Der Verein Yoga für alle widmet sich in diesem Jahr insbesondere auch dem Thema Essstörungen, wozu es eine Kooperation mit dem Verein Therapiehilfe/sMUTje e.V. eingegangen ist.

Der Fachtag findet am 23. September von 9 bis 15 Uhr in den Räumen von Corporate Planning, Große Elbstraße 27 in Hamburg statt. ReferentInnen sind u.a.: Annika Weigel, UKE, Institut für Psychotherapie und Psychosomatik, Nicole Witthoefft, Ausbilderin Yogatherapie, Kundalini Yogalehrerin Stufe 1 und 2, Gestalttherapeutin („Das Körperbild bei Essstörungen und die Wirkung von Yoga“) sowie Jannika Kühn, Yogalehrerin/Sozialpädagogin und Katrin Lilienthal von Insel e.V. (gl)

LANGENACHTDES YOOOGA 2019



YOGA FÜR ALLE E.V.

Online



taz.am Wochenende
Eventankündigung vom 15.6.2019
Auflage: 61.331 / erscheint wöchentlich
1,18 Mio. Unique User Digital monatlich (Quelle taz.de)

taz

Lange Nächte sind kurz

- Lange Nacht der Karriere, Innsbruck, 14–20.30 Uhr
- Lange Nacht der Fitness, Düsseldorf, Frankfurt, ..., 17–22 Uhr
- Lange Nacht der Tierernährung, Möhnesee-Deleek, 17–24 Uhr
- Lange Nacht der Beratung, Berlin, 17.30–22 Uhr
- Lange Nacht der Fröbel-Kindergärten, Berlin, 18–22 Uhr
- Lange Nacht der Moscheen, Berlin, 20–22 Uhr
- Lange Nacht der Industrie, Berlin, 16.30–22.30 Uhr
- Lange Nacht der Weine, Stuttgart, 20–22.30 Uhr
- Lange Nacht des Schlagers, Berlin, 16–23 Uhr
- Lange Nacht des **Yoga**, Sylt, Bochum, Köln, ..., 17–23 Uhr
- Lange Nacht der Hausarbeiten, Magdeburg, 17.45–23 Uhr
- Lange Nacht der Religionen, Berlin, 12–23 Uhr
- Lange Nacht der Lichter, Horb, 19–23 Uhr
- Lange Nacht der kurzen Reden, München, 19–23.30 Uhr
- Lange Nacht der Wissenschaften, Berlin, 17–24 Uhr
- Lange Nacht der Bibliotheken, Berlin, 17–24 Uhr
- Lange Nacht des Schreibens, Dresden, 17–24 Uhr
- Lange Nacht der Therme, Templin, 17.30–24 Uhr
- Lange Nacht der Theater, Hannover, 18–24 Uhr
- Lange Nacht der Jugendkultur, Wuppertal, 19–24 Uhr
- Lange Nacht der Kirchen, Bamberg, 18–24 Uhr
- Lange Nacht der Architektur, München, 19–24 Uhr

Online

Sylter Rundschau

Sylter Rundschau
Online – Artikel vom 13.06.2019
Reichweite: 2,09 Mio Unique User Digital (Quelle: AGOF)

YOGA FÜR SOZIAL BENACHTEILIGTE SCHULKINDER

Erstes soziales „Yogahilft Projekt“ auf Sylt



Ein Yogaprojekt soll sozial benachteiligten Kindern zur besseren Konzentration und Koordinationsfähigkeit verhelfen.

8 GB

Online



Geheimtipp Hamburg – Hamburgs größtes digitales Stadtmagazin
 Online-Artikel und Eventankündigung vom 14.06.2019
 Reichweite: über 400.000 Leser monatlich (Quelle: Geheimtipp Hamburg)

MADE IN HAMBURG

Lange Nacht des Yogas

Fitness für den guten Zweck

HAMBURG

14. JUNI 2019
 SPORT & ERHOLUNG FITNESS

Am Samstag, den 22. Juni öffnen zahlreiche grandiose Locations ihre Pforten und laden euch ein, die Lange Nacht des Yoga zu besuchen. Das Schönste? Ihr dehnt und stretcht euch für den guten Zweck, denn alle Einnahmen fließen in den Verein [Yoga für alle e.V.](#)

ALLES AUF EINEN BLICK

Lange Nacht des Yogas

EVENT

! **WANN:**
 Samstag 22. Juni 2019 ab 17:00 Uhr

! **EINTRITT:**
 20€

II

EVENT

SOCIAL

!

WEBSITE

TRENDING

- 1 HAMBURG Am Strand schlafen 29. Juli 2019
- 2 SPEICHERSTADT Paloma Ice Cream Festival 24. Juli 2019
- 3 ST. PAULI Time4Theat 5. August 2019
- 4 EIM SEUTTEL JUMeller 1. August 2019



Yoga ohne Ende – gibt's bei der Lange Nacht des Yoga

Yoga hilft!

Unser Alltag ist schnell, unsere Kalender sind voll – Zeit für uns bleibt dabei oft auf der Strecke. Ein Grund mehr, Yoga zu machen. Warum? Weil wir damit Ruhe finden, durchatmen und Körper und Seele in Einklang bringen können.

Leider gibt es auch viele Menschen, denen es nicht so einfach möglich ist, Yogastunden zu finanzieren. Dabei kann Yoga gerade in unruhigen Lebensphasen, bei Krankheit, finanzieller Not oder Trauer so viel Gutes bewirken. Für diese Menschen setzt sich der Verein Yoga hilft e.V. ein.



Auch Meditation ist geboten!

Yoga für den guten Zweck mit Yoga hilft e.V.

Für Gründerin Conny Brammen war mit dem Abschluss ihrer Yoga-Ausbildung klar, dass sie ihre tollen Erfahrungen weitergeben und auch anderen helfen möchte – vor allem jenen Menschen, die sonst keinen Zugang zu Yoga haben. Mit Yoga hilft e.V. setzt sie ihre Vision in die Tat um. Der Verein ermöglicht es Menschen, in der Obhut sozialer oder staatlicher Einrichtungen Yogastunden zu nehmen und dadurch sich selbst etwas Gutes zu tun. Durch die letzte Yoganacht in Hamburg und weiteren Städten konnten insgesamt 1000 Yogastunden für den guten Zweck finanziert werden. Diesen Rekord wollen Conny und ihr Team jetzt brechen. Seid ihr dabei?

FACEBOOK

08-08-2019 13:02
 Pascal Kerouche is back - mit seiner Ausstellung "Long Time No See". Also,

2
 \$ 0 % 0

AUF FACEBOOK
 ANSEHEN

08-08-2019 11:02

Euer Programm für Sonntag: Eisschlecken, Whiskey schlürfen und

7
 \$ 1 % 0

AUF FACEBOOK
 ANSEHEN



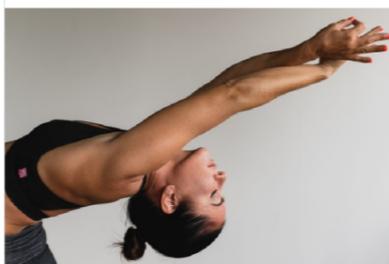
Finde die richtige Yoga-Art für dich!

Ein Fest der Vielfalt

Die sechste Ausgabe der Langen Nacht des Yoga ist noch bunter und vielfältiger als die fünf davor. In 46 Locations könnt ihr am Samstag ab 17 Uhr alles entdecken, was die Yoga-Welt zu bieten hat. Sucht du eher einen Vinyasa Flow oder bist du der Power-Typ? Möchtest du den Alltagsstress während einer angeleiteten Meditation hinter dir lassen oder die Sorgen lieber beim Yoga Dance wegtanzen? Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier ist für jeden was dabei.



Das sympathische Team von Yoga hilft e.V. © Yoga hilft e.V.



Entspannung pur beim Yoga erleben.

Bereit für deine Yoga Tour?

Für 20€ seid ihr dabei und könnt bis spät in die Nacht dehnen, strecken und meditieren. Alle Einnahmen fließen direkt an das Projekt Yoga für alle e.V. Die Eintrittsbändchen bekommt ihr in allen [teilnehmenden Studios](#). Mehr Infos und das gesamte Programm findest du [hier](#).

Also: Kommt zusammen, rollt die Yoga-Matten aus! Zeit, etwas Gutes für dich und deine Mitmenschen zu tun. In diesem Sinne: Namasté, Om Shanti, Wahe Guru.

&

Wann?

22. Juni 2019 ab 17:00 Uhr!

(

Eintritt?

20€, die komplett gespendet werden.

)

Für wen?

Alle, die Lust auf Yoga, Bewegung & ein super Projekt haben!

*

Das Besondere?

Ihr tut etwas Gutes – für euch und für eure Mitmenschen.

#Wir wollen, dass möglichst viele Menschen selbst erleben, wie einfach sie sich, aber auch anderen helfen können."

Conny Brammen



LANGENACHTDES YOOOGA 2019

Online



fitness MANAGEMENT – einer der führenden Fachverlage in der Fitness- und Gesundheitsbranche
Online-Artikel und Eventankündigung vom 21.06.2019
Reichweite: ??

Events, Fitness, Gesundheit | 21.06.2019

Yogini und Yogi weltweit feiern den Internationalen Tag des Yoga

Solange die Matte hält: Ob in Neu-Delhi, Berlin, Hamburg, London, Paris, Rom oder New York, am Weltyogatag stehen Sonnengruß, Krieger, Kobra, Hund oder Katze, Baum oder Kind im Mittelpunkt. Der Internationale Tag des Yoga soll außerdem auch ein Tag des Friedens, der Verbundenheit und der Einheit sein. Eingeführt hat ihn die UN Generalversammlung. Seit 2015 wird er jedes Jahr gefeiert. Die BSA-Akademie bietet ab Herbst den Lehrgang „Yoga-Trainer/in B-Lizenz“ an.



Bild von RENE RAUSCHENBERGER auf Pixabay

„Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche, das ich in Dir sehe.“ – Warum dieser Einstieg eigentlich der Abschluss sein müsste, erfahren Sie am Ende dieses Artikels.

Aber der Reihe nach: Den Internationalen Tag des Yoga gibt es seit 2015 abgesegnet höchst völkerrechtlich von der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN). Grundlage war, dass die UN Yoga einen gesundheitlichen Nutzen zuschreibt. Auf diese positiven Aspekte für ihre Gesundheit vertrauen immer mehr.

7,7 Millionen Menschen haben auf der offiziellen Seite des Weltyogatages bereits ihr „Bekenntnis“ abgelegt (Stand: 21.06.2019). Yoga zum integralen Bestandteil ihres Lebens zu machen.

Weltyogatag als Tag des Friedens

Seit 2015 soll der Weltyogatag (International Day of Yoga) jedes Jahr auch ein Tag des Friedens, der Verbundenheit und der Einheit sein. Weltweit üben viele Menschen Yoga und leisten einen Beitrag zu einem friedlicheren Miteinander und einem gesünderen Lebensstil.

Der 21. Juni ist gleichzeitig auch Tag der Sommer-Sonnenwende, also bei uns (kalendarischer) Sommeranfang und längster Tag des Jahres. Symbolisch steht er damit auch für Licht, Wärme und Entfaltung.



Aber nicht nur Yogastunden an Hochschulen, in Firmen und im Arbeitsalltag kennzeichnen den Weltyogatag. Viele Yogastudios nutzen ihn außerdem für einen Tag der offenen Tür oder bieten kostenfreie Yoga-Kurse an.

Es gibt also keinen perfekteren Tag, um mit dem Yoga zu beginnen. Schauen Sie doch einfach mal, ob es bei Ihnen in der Nähe die Möglichkeit gibt – die Ruhe kann nicht nur als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag dienen, sondern bei regelmäßigem Yogaüben ergeben sich mit der Zeit die gesundheitspositiven Wirkungen, die bereits die UN Generalversammlung in den Mittelpunkt ihrer Entscheidung gestellt hat.

Selbst Yoga-Trainer werden!?

Auch die BSA-Akademie folgt nun mit einem Angebot. Ab Herbst kann man sich dort zum „Yoga-Trainer/in-B-Lizenz“ ausbilden lassen. Sobald es dazu Neuigkeiten gibt, halten wir Sie natürlich mit weiteren Infos auf dem Laufenden.

Mehr als 1.000 Stunden soziales Yoga

Der Hamburger Verein "Yoga für alle e.V." hat es sich zum Ziel gemacht, auch den Menschen Yoga zu ermöglichen, die es sich entweder nicht leisten können, oder aus anderen Gründen Unterstützung durch Yoga gebrauchen können. Deshalb organisiert und finanziert er soziale Yogastunden. Darunter etwa Yoga für Menschen im Strafvollzug, bei Essstörungen, nach Flucht, für Trauende, für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Yoga für Kinder in schwierigen Lebenssituationen. Im Jahr 2018 ermöglichte der Verein insgesamt mehr als 1.000 Stunden soziales Yoga.

Lange Nacht des Yoga

Ein Großteil der Spenden dafür kommt beim Fundraising-Event "LANGENACHTDES YOOOGA" zusammen. Sie schließt sich 2019 direkt an den Weltyogatag an – und beginnt am Samstag, 22. Juni 2019, um 17 Uhr. Insgesamt beteiligen sich dieses Jahr 115 Yoga-locations in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt.

Namaste!



Es sind die berühmtesten drei Silben des Yoga. Und sie fallen stets zum Abschluss der Yoga-Stunde: Na-mas-te. Die wörtliche Übersetzung ins Deutsche lautet „Verbeugung zu dir“. Der Gruß gilt Zeichen höchsten Respekts vor dem Gegenüber und wird auch oft mit „das Göttliche in mir grüßt das Göttliche, das ich in Dir sehe“ übersetzt.

Als Geste dazu werden die Innenhandflächen vor dem Herzzentrum gefaltet und der Kopf leicht gebeugt.

In diesem Sinne sagen wir jetzt: Namaste!



Online

Mein München
Das Digital-Magazin der Sparkasse München

Mein München – Digital-Magazin der Sparkasse München
Online-Artikel und Eventankündigung vom 06.06.2019
Reichweite: ???



MENSCHEN
06.06.2019

Yoganacht 2019: Entspannung für alle

Bald legen sich die Münchner wieder gemeinsam auf die Matte. Am Samstag, 22. Juni 2019, findet die 5. Yoganacht statt. Ob Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige, Bewegungsmuffel, Jung oder Alt: Yoga ist für alle da!

Ausrichter ist der Verein Yoga für alle e.V., der mit dem Chill-Event Geld einsammelt, um so vielen Menschen wie möglich Yoga therapiebegleitend näherzubringen. Wie in den Jahren davor findet die Aktion gleichzeitig in 115 Yogalocations statt. Neben München sind Hamburg, Köln, Bochum und Sylt dabei. Ganz ähnlich wie bei der Langen Nacht der Museen bewegen sich die Teilnehmer von 17.00 bis 23.00 Uhr durch die Münchner City und machen damit, wo LANGENACHTDESYOOGA draufsteht. Ein hübsches kostenpflichtiges Armband gewährt überall Eintritt. Erhältlich ist es ab Mitte Mai für 20 Euro in allen VollCorner Biomärkten und teilnehmenden Studios.

yoganacht.de

LANGENACHTDESYOOGA 2019



Online



Hallo München - Onlineportal einer Wochenzeitung Münchens
Online-Artikel und Interview mit Cornelia Brammen 21.06.2019
Reichweite: 59.942 Visits / 133.459 Page Impressions monatlich (Quelle: hallo-münchen.de)

Gesundheit: Cornelia Brammen

Cornelia Brammen: „Yoga kann jeder machen.“

21.06.19



Yoga macht auch draußen Spaß, zum Beispiel im Olympiapark. Hier eine klassische Yoga-Übung: der zweite Krieger. © elixkrammerfotografie/www.juliaschwendner.com

Hallo gibt in den nächsten Wochen Tipps rund um das Thema "fit für den Sommer". Diese Woche steht Yoga auf dem Trainings-Plan - wie man bei einer speziellen Aktion sich und anderen Gutes tun kann, dank Yoga, erklärt Cornelia Brammen

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München wöchentlich Themen der Medizin. Aktuell geht es darum, wie Sie durch den Sommer kommen. Cornelia Brammen ist im Vorstand des Vereins „Yoga für alle“ und organisiert in sechs deutschen Städten eine lange Nacht des Yogas. Im Interview verrät Brammen was geboten ist und warum Yoga in allen Lebenssituationen helfen kann.

- Anzei



Cornelia Brammen ist im Vorstand des Vereins „Yoga für alle“. © elixkrammerfotografie/www.juliaschwendner.com



Online

PRESSEPORTAL

Presseportal – eines der größten und reichweitenstärksten PR-Portale Deutschlands
Pressemitteilung mit Eventankündigung vom 10.06.2019
Reichweite: 11 Mio. Besucher monatlich / Nutzung durch 12.000 Unternehmen

PRESSEPORTAL

Home Blaulicht Abo



10.06.2019 - 11:05

[Yoga für alle e.V.](#)

#yogahilft: beliebtes deutsches Non-Profit-Yoga- Event am 22.6.2019 LANGENACHTDESYOOOGA



[Hamburg \(ots\)](#)

Am 22. Juni 2019 veranstaltet der Verein Yoga für alle e.V. die LANGENACHTDESYOOOGA - in vier Städten und auf Sylt: 6. Yoganacht Hamburg, 5. Yoganacht München und Bochum, 4. Yoganacht Sylt und 2. Yoganacht Köln. 2018 folgten mehr als 3.000 Menschen der Einladung zur Yoganacht.

115 Yogazentren, Fitnessstudios, Sportvereine und weitere Yoga-Locations zeigen von 17:00 - 23:00 Uhr in gut 600 Yoga-Classes die Vielfalt von Yoga und Meditation. Gemeinsam gestalten sie dieses Non-Profit-Event, um Geld für soziales Yoga zu sammeln. Sie öffnen ihre Türen, organisieren schöne Programme und verzichten auf Einnahmen - für den guten Zweck. 1800 Stunden soziales Yoga hat der Verein bisher ermöglicht. Um dieses Ziel zu erreichen, veranstaltet Yoga für alle e.V. einmal im Jahr das Fundraising-Event LANGENACHTDESYOOOGA. Die Erlöse fließen zu 100 Prozent in soziales Yoga.



Alle Meldungen ▶

Abonnieren ✉

Druckversion

PDF-Version

Orte in dieser Meldung

Hamburg

Themen in dieser Meldung

Veranstaltung

Spenden

Yoga

Terminvorschau

#yogahilft

LANGENACHTDESYOC

Soziales

Der gute Zweck - #yogahilft

Mit den Erlösen, die die LANGENACHTDESYOOOGA erzielt, ermöglicht der Verein Yoga für Menschen in der Obhut einer sozialen oder staatlichen Einrichtung: im Strafvollzug, im Frauenhaus, im Kinderheim, für Geflüchtete. Auch für Menschen mit psychischen Erkrankungen, bei Essstörungen (<https://www.yogahilft.com/yoga-bei-essst%C3%B6rungen/>) und in Zeiten persönlicher Trauer. Neu: Yoga für Menschen in Altersarmut (<https://www.yogahilft.com/yoga-im-alter/>).

Insbesondere diese Personengruppen profitieren von den wissenschaftlich belegten, positiven und therapiebegleitenden Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis. #yogahilft Yoga für alle e.V. arbeitet mit staatlichen und sozialen Einrichtungen zusammen, die auf diesem Gebiet führend sind: Darunter Alphina gGm., Insel e.V., Therapiehilfe, Therapienetz Essstörung, Frauenleben e.V., Sozialtherapeutische Anstalt Fuhlsbüttel, Diakonie, Caritas.

Die LANGENACHTDESYOOOGA

BesucherInnen können in Hamburg, München, Bochum, Köln und auf Sylt mit nur einem Ticket aus der Fülle der Angebote schöpfen und so ihre persönliche Yoga-Erfahrung machen: u.a. Acro-Yoga, Lachyoga, Gong-Meditation, Hormonyoga, Hot Yoga, Yoga für Männer und vieles mehr. Comelia Brammen, Initiatorin der Yoganacht und Vorstand von Yoga für alle e.V.: "Wir sind unglaublich dankbar und glücklich, dass dieses Non-Profit-Gemeinschafts-Event so wunderbar

aufgenommen wurde und dass wir durch die Erlöse nun auch Yoga für Menschen in Altersarmut ermöglichen können."

Key-Facts LANGENACHTDESYOOOGA

Termin: 22.06.2019, 17:00 - 23:00 Uhr

Tickets: 20 Euro ab Mitte Mai bei allen teilnehmenden Studios sowie für Hamburg bei Reformhaus Engelhardt, für Bochum bei Reformhaus Bacher, für Köln bei Kaffemanufaktur Heilandt, für Sylt bei Reformhaus Schulze und für München bei VollComer Biomärkte.

Alle Infos unter <https://www.yoganacht.de>

Der Verein ist auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto: GLS-Bank, IBAN: DE28430609672048663400.

Alle Information zum Verein und Veranstalter der Yoganacht, Yoga für alle e.V., unter: www.yogahilft.com

Pressekontakt:

Melanie Wagner
info@yoganacht.de
mobil: 0151-65731353

Original-Content von: Yoga für alle e.V., übermittelt durch news aktuell

LANGENACHTDESYOOOGA 2019



Online



Landeshauptstadt
München

Sporthighlights 2019 der Landeshauptstadt München, Referat für Bildung und Sport
Eventankündigung im Veranstaltungskalender Online und als gedruckte Broschüre
Auflage: ??



Landeshauptstadt
München
Referat für
Bildung und Sport

Sporthighlights 2019

Veranstaltungen in München



Wann	Was	Wo
Juni 2019		
8.6.	Ludwig-Jall-Sportfest Internationales Pfingstmeeting psv-muenchen.de	Dantestadion
Pfingst- ferien 11.–21.6.	FreizeitSport Feriensport sport-muenchen.de	
17.–23.6.	Zirkuslust Mitmach-Zirkus-Spielfest für Kinder und Jugendliche von 4-16 Jahren spielen-in-der-stadt.de	Westpark Ost, Zirkuswiese
19.–23.6.	BMW International Open Golfsport der internationalen Spitzenklasse im Golfclub Eichenried. bmw-golfsport.com	Golfclub München Eichenried
22.6.	Die lange Nacht des Yoga Yogastudios, Sportvereine und andere Yogalocations öffnen ihre Türen, Charity-Yoga-Event in München, Ticket (20€) yoganacht.de/muenchen	25 Yoga- locations in München



LANGENACHTDES YOOOGA 2019



Online



k.u.k. Kommunikation – Presseportal einer Stuttgarter PR-Agentur
Interview mit Cornelia Brammen
Reichweite: ??



Diese Frau füllt Ihr Karma-Konto auf!
Conny Brammen über soziales Yoga



Sie ist Journalistin, Yoga-Lehrerin und Aktivistin für soziales Yoga. Was das ist und wie es funktioniert, erklärt Conny Brammen im Interview.

Mit ihrem Verein Yoga für alle e.V. führt Conny Brammen Menschen, die nicht unbedingt zur gängigen Yoga-Klientel gehören: Menschen in Lebenskrisen, mit Trauma-Erfahrungen, Essstörungen oder im Strafvollzug. Yoga ist sozial – davon ist Brammen überzeugt: Es hilft dabei, wieder in Kontakt zu sich selbst zu treten – häufig der erste Schritt zur Änderung. Der Verein finanziert sich durch die engagierte Arbeit vieler Ehrenamtlicher (derzeit zu hundert Prozent von Frauen), sowie durch die LANGENACHTDESYOOGA, ein Charity-Event, das seit 2014 jedes Sommer stattfindet. „Wir wollen, dass möglichst viele Menschen so existieren können, wie sie sich selbst sehen, aber auch anderen helfen können.“ Seit 2017 hat der Verein bereits 1.500 Stunden soziales Yoga ermöglicht.

Warum eignet sich gerade Yoga so gut als therapiebegleitende Maßnahme?

Yoga ist eine wunderbare Methode, um Menschen in die Selbstwirksamkeit zu bringen. Viele Krankheitsbilder sind darauf zurückzuführen, dass wir uns selbst nicht mehr spüren. Dieser Mangel führt zu gesundheitsschädigenden Stressreaktionen des Körpers wie zum Beispiel Depression oder zum Beispiel Aggression, Gewalttätigkeit. In dem Yoga durch bewusstes Atmen, Körperübungen, Mantras und Meditation den Blick nach innen lenkt, bringt es uns in Verbindung mit uns selbst. Es wirkt direkt auf den Vagusnerv und auf die Reizverarbeitungsmechanismen des Körpers und führt so in eine echte Entspannung. Dadurch eröffnen sich ganz neue Handlungsspielräume und die eigene Selbstwirksamkeit wird erfahrbar.

Wie kamst du dazu, den Verein Yoga für alle e.V. zu gründen?

Yoga hat mir selbst bereits an verschiedenen Stationen meines Lebens sehr geholfen. Mit dem Abschluss meiner Yoga-Ausbildung im Jahr 2013 war für mich klar, dass ich diese tollen Erfahrungen weitergeben und auch anderen helfen möchte – vor allem jenen Menschen, die sonst keinen Zugang zu Yoga haben. Auf der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten hatte ich schließlich ein Aha-Erlebnis: bei einem Pressetermin über den Dänemark von Hamburg, den ich als Journalistin besuchte, wurde die Idee für die Yoganacht geboren (angelehnt an die Museums- und Theaternächt), – als Charity-Event, mit dem wir soziales Yoga ermöglichen. Im April 2014 gründeten meine Mitstreiterinnen und ich Yoga für alle e.V. als gemeinnützigen Verein und veranstalteten gleich im darauffolgenden Juni



Diese Frau füllt Ihr Karma-Konto auf!
Conny Brammen über soziales Yoga



die erste LANGENACHTDESYOOGA. Seit dieser Leuchteife haben wir das Event jährlich immer mit großem Erfolg wiederholt und versuchen weiterhin, bundesweit möglichst viele Menschen zu begeistern.

Welche persönliche Begegnung oder Erfahrung aus Deinen eigenen Yoga-Lehrstunden hat Dich besonders beeindruckt?

In einem Kurs für Menschen mit psychischen Erkrankungen hat ein Teilnehmer nach der Stunde tief geseufzt, Ping an zu weinen und sagte: „Zum ersten Mal seit vielen Jahren habe ich mich wieder mit der Welt verbunden gefühlt.“ Das hat mich tief berührt, weil es genau das beschreibt, was Yoga vermögen kann. Dass es einen großen Bedarf für das gibt, was Yoga für alle e.V. in die Welt bringen möchte, zeigen die vielen Anfragen von sozialen und staatlichen Einrichtungen. Dass wir von zwei Einrichtungen des Strafvollzugs in Berlin gebeten worden sind, Yoga für Gewalt- und Sexualstraftäter zu geben, war ein deutliches Signal. Dass wir seit 2017 rund 1.500 Stunden soziales Yoga ermöglichen haben, ebenfalls. Und dass uns so viele Menschen durch eine Fördermitgliedschaft dankbar unterstützen.

Wie oft muss man Yoga praktizieren, bis man eine Veränderung wahrnimmt?

Das ist ganz individuell und hängt jeweils von der Intensität und Tristabilität der Yoga-Praxis ab. Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren, lernen, anders mit Stress und ungewohnten oder unbequemen Situationen umzugehen. Sie finden schneller aus einer negativen Stimmung heraus für zu einer entspannten Verfassung.

Mit welchen Trägern arbeitet Ihr zusammen?

Zurzeit arbeiten wir u.a. mit der Justizbehörden in Hamburg und Berlin zusammen, mit Frauenhäusern in Hamburg, Bochum und München, mit der Diaconie in Hamburg und auf Sylt, mit Insel e.V., Therapiehilfe e.V. und Nussacker e.V. in Hamburg, mit Therapiezeit e.V. in Bayern und mit Paritätischer in Köln. Das Netzwerk ist sehr groß und unser Angebot wächst ständig.

Was ist langfristig Euer Vereinsziel?

Wir wünschen uns, dass Yoga nicht nur in Yogastudios, sondern auch in Kliniken, Reha-Zentren, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen angeboten wird und Yoganachrichten, Ausbilderinnen, soziale und staatliche Einrichtungen, die therapeutisch arbeiten, das Potential sozialen Yogas erkennen und nutzen. Möglich wie das durch Spenden, denn wir suchen Yoganachrichten, die für den Verein unterstützen, intensiv im Bereich psychosoziales Yoga, sowie Yoga und Trauma.

Weitere Informationen zum Verein Yoga für alle e.V. unter www.yogahilfe.com. Alle Infos und Tickets zum Charity-Event LANGENACHTDESYOOGA unter www.yoganacht.de.



**„2018 habe ich zum ersten Mal von #yogahilft und der
Yoganacht München gehört. Nun organisiere ich sie
schon zum zweiten Mal, weil ich die Idee so fantastisch
finde.“**

– Silvia Nastav, München –

Print

Reichweite LANGENACHTDESYOOOGA 2019:
1,2 Millionen



Print



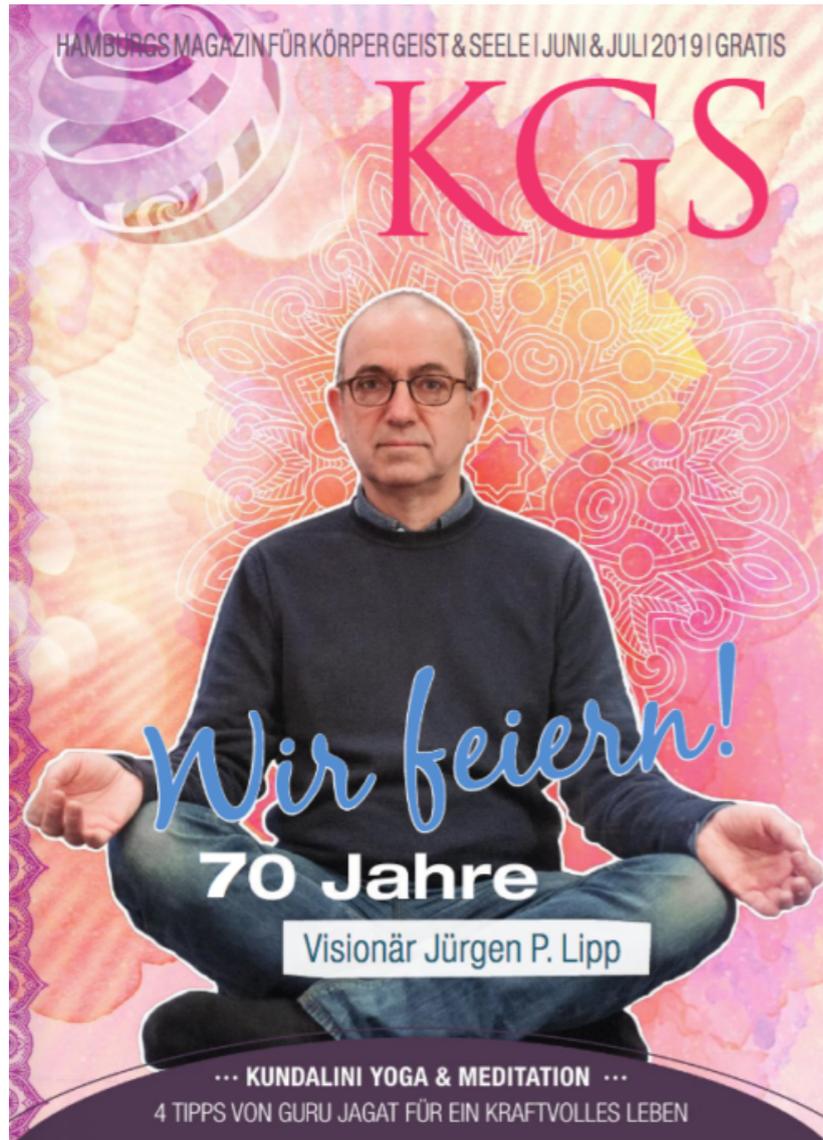
Tina - Magazin
Ausgabe 26/2019
Auflage: 357.977 / erscheint wöchentlich

YOGA FÜR ALLE

Am 22. Juni ist es wieder so weit: Rund 115 Yoga-Locations in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt öffnen von 17 bis 23 Uhr ihre Tore für die „Langenacht des yoooga“. Tickets gibt es für 20 €. Ein Teil der Einnahmen wird für soziale Yoga-Projekte gespendet. Infos: www.yoganacht.de



Print



KGS-Magazin
Artikel vom Juni 2019
Auflage: 120.000

Print

BIOUTY

MAGAZIN

BIOUTY - Magazin
Ausgabe 02/2019
Auflage: 40.000 / erscheint 4x jährlich

BIOUTY_What'sNEW #Hingehen

**AUSSTELLUNGEN,
KONZERTE,
FILME**

**NEU,
AUFREGEND UND
SEHENS-
WERT**



LANGENACHTDESYOOOGA

Am 22. Juni 2019 öffnen wieder rund 115 Yoga-Locations in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt von 17 bis 23 Uhr ihre Tore für die LANGENACHTDESYOOOGA. Yogabegeisterte und -neulinge können für einen Beitrag von 20 Euro den ganzen Abend über verschiedene Kurse in teilnehmenden Studios ihrer Stadt besuchen. Hinter dem Event steckt „Yoga für alle e.V.“. Dem Verein geht es dabei jedoch um weit mehr als einen beseelten Abend: Als erster Partner für qualifiziertes psychosensibles Yoga finanziert er mit dem Ticketerlös soziales Yoga – ein Angebot speziell für Menschen in psychologischer oder therapeutischer Behandlung.

Yoga ist angesagt wie nie – Stressgeplagte finden auf der Yogamatte zu mehr körperlicher Fitness, geistiger Zufriedenheit und Entspannung, aber auch Menschen mit psychischen Problemen kann Yoga als begleitende Maßnahme helfen und Heilungsprozesse unterstützen. Um Betroffenen den Zugang zu erleichtern, bringt „Yoga für alle e.V.“ gemeinsam mit dafür ausgebildeten Yoga-Lehrerinnen die Kurse direkt in die Einrichtungen und bietet soziales Yoga in

Frauenhäusern, für Geflüchtete, Menschen mit Trauma-Erfahrungen, bei Essstörungen und im Strafvollzug. Der Verein ist derzeit in acht Städten aktiv und arbeitet mit den staatlichen und sozialen Einrichtungen vor Ort zusammen, wie z.B. Therapienetz e.V. oder Therapiehilfe e.V.

Cornelia Brammen, Gründerin des Vereins „Yoga für alle e.V.“ und praktizierende Yoga-Lehrerin, ist von der unterstützenden Wirkung des Yoga im therapeutischen Kontext überzeugt: „Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden unter einem mangelnden Selbstwertgefühl und fühlen sich nicht wohl im eigenen Körper. Während der Yoga-Praxis konzentrieren sie sich ganz auf die Übungen, auf das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, und kommen dadurch automatisch zur Ruhe. Das gibt ihnen die Möglichkeit, das eigene Gedankenkarussell für eine Weile anzuhalten.“

Konzept mit Erfolg: Bereits 2018 konnten aus den Einnahmen der Yoganacht rund 1000 Stunden soziales Yoga finanziert und realisiert werden.

DIE FACTS:

LANGENACHTDESYOOOGA

Wann: Am 22.06.2019 von 17-23 Uhr

Was wird geboten: Yoga-Formen wie Acro-Yoga, Lachyoga, Gong-Meditation, Hormonyoga, Hot Yoga, Yoga für Männer **und vieles mehr**

Teilnahme-Preis: 20 Euro

Ab Mitte Mai sind die Tickets in allen teilnehmenden Yoga-Studios und in ausgewählten Verkaufsstellen erhältlich. Eine Liste der Studios und weitere Informationen zum Event unter: www.yoganacht.de

10 BIOUTY

BIOUTY

DAS EINZIGARTIG NATÜRLICHE BEAUTY-MAGAZIN

BIOUTY

02
2019

DEUTSCHLAND 4,80 €
Österreich 4,80 €
Schweiz 6,80 sfr
Benelux 5,50 €

Nordic Beauty:
SKANDINAVIEN
in aller Schönheit

WEISS & GESUND
ZÄHNE À LA HOLLYWOOD

MAKE UP 40+
TOLLE FRAUEN
AUF SCHMINCKURS

GOOD DAY
SUNSHINE

Sonnige Zeiten für Haut & Seele



LANGENACHTDESYOOOGA 2019



Print

aktiv
im Leben

Aktiv im Leben - Magazin
Ausgabe 02/2019
Auflage: 10.000 / erscheint 4x jährlich

Fit & Gesund



Lange Yoooganacht für besseres Karma-Konto

Conny Brammen, Journalistin und Yoga-Lehrerin, hat das soziale Yoga entdeckt

Mit ihrem Verein Yoga für alle e.V. hilft Conny Brammen Menschen, die selten zur gängigen Yoga-Klientel gehören: Menschen in Lebenskrisen, mit Trauma-Erfahrungen, Essstörungen oder im Strafvollzug. Yoga ist sozial – davon ist Brammen überzeugt: Es hilft dabei, wieder in Kontakt zu sich selbst zu treten – häufig der erste Schritt zur Änderung. Der Verein finanziert sich durch die engagierte Arbeit vieler Ehrenamtlicher (derzeit zu hundert Prozent von Frauen) sowie durch die LANGENACHTDESYOOOGA, ein Charity-Event, der seit fünf Jahren jeden Sommer stattfindet. Am 22. Juni 2019, 17 bis 23 Uhr, öffnen 115 Yogalocalions in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt ihre Pforten. Gemeinsam zeigen sie die Vielfalt des Yoga und sammeln Geld, um das Licht des Yoga an Menschen weiter zu geben, die nicht einfach in ein Yogastudio gehen können. Seit 2017 hat der Verein bereits 1.600 Stunden soziales Yoga ermöglicht.

➤ Eine Liste der Studios und weitere Informationen zum Event finden sich unter: www.yogaaacht.de.

Beratung – ganz individuell

Mit dem Know-how des Apothekers das passende Medikament finden

Ober Ibuprofen bei Kopfschmerzen oder Diätenso wenn die Geenke wen tun: Vorübergehende, leichtere Krankheiten können in der Regel gut selbst behandelt werden. Rund die Hälfte der In Deutschland zugelassenen Medikamente ist verschreibungsfrei und damit für die Selbstenkation geeignet. Doch rezeptfrei heißt nicht harmlos und nicht jedes Präparat passt automatisch zu jedem Patienten. Daher sollten sich Betroffene auch bei der Behandlung in Eigenregie auf das Wissen des Apothekers verlassen. Der Arzneimittelexperte berät evidenzbasiert. Das

heilt, er stützt sich auf die aktuelle Datenlage beziehungsweise auf den aktuellen Wesensand, wählt danach den geeigneten Wirkstoff aus und beachtet dabei immer den Einzelfall im Blick, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

KOPFSCHMERZEN: FRAGEN ENTSCHEIDEN – INFORMIEREN

Die pharmazeutische Expertise des Apothekers, die aktuelle wissenschaftliche Studienlage und die individuellen Wünsche des Patienten bilden die Grundlage für die evidenzbasierte

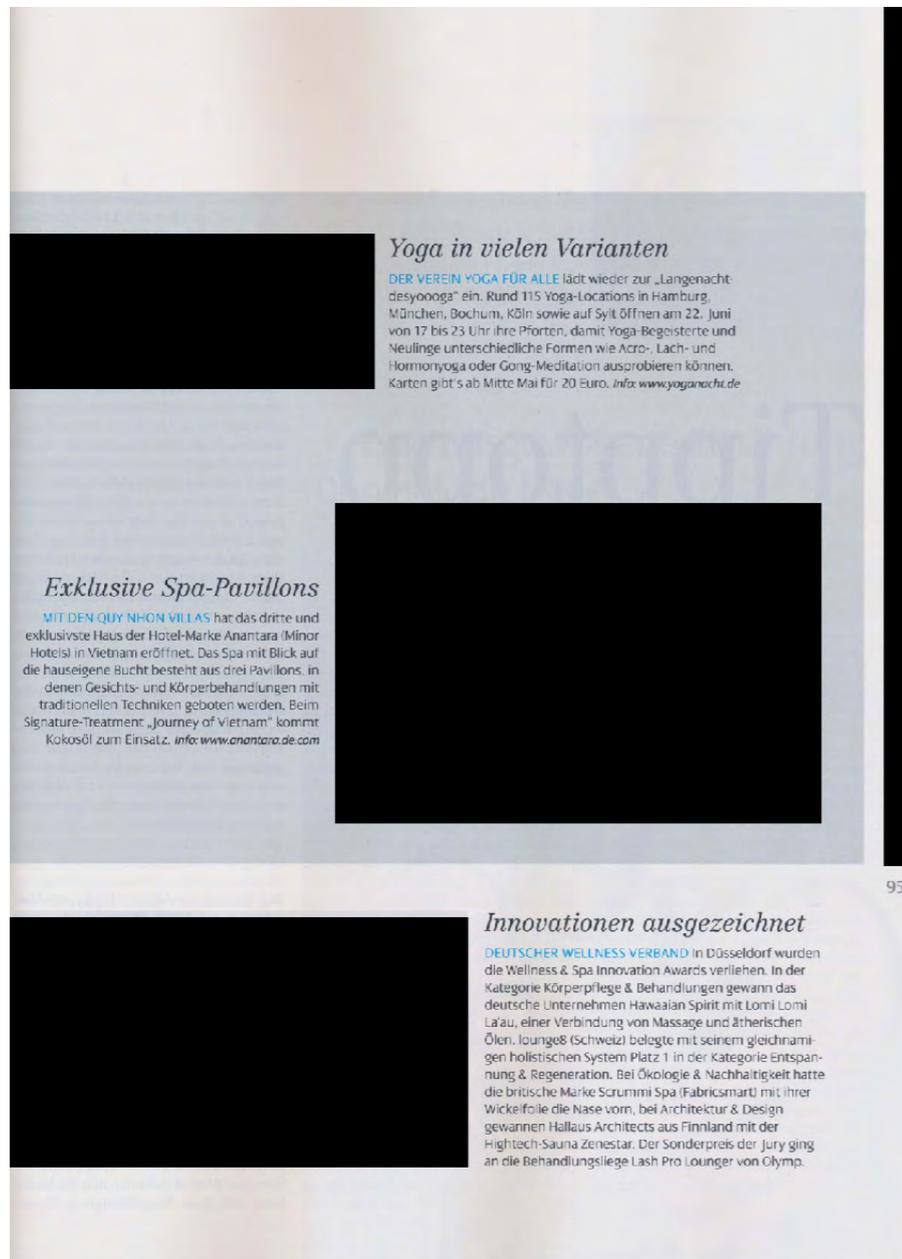
Beratung in der Apotheke. Wann und wie häufig treten die Beschwerden auf? Ist eine Ursache erkennbar? Leidet der Patient unter Kopfschmerzen, wird der Apotheker erfragen, ob sich der Schmerz pulsierend, stechend oder anfallsartig anfühlt. Treten Begleitsymptome wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit oder Erbrechen auf? Durch gezielte, systematische Fragen macht sich der Apotheker zunächst ein Bild über die individuelle Situation des Betroffenen. Informationen zu weiteren Arzneien, die der Patient einnimmt, runden das Bild ab.



Print

KOSMETIK
international Verlag

Kosmetik International – Magazin
Ausgabe 05/2019
Auflage: 23.200 / erscheint monatlich



LANGENACHTDESYOOOGA 2019



Print



Spa Inside - Magazin
 Ausgabe Mai/Juni 2019
 Auflage: 30.000 / erscheint zweimonatlich

SPA LIGHTS



Sonnengruß auf der Seiser Alm
Hotel Steger-Dellai Was für eine Kulisse: der Seiser Alm, der größten Hochalm Europas, treffen sich vom 7. bis 10. Juni die Yogas im idyllischen Hotel Steger-Dellai. Auf dem Retreat-Programm: Tägliche Yoga- und Pilates-Übungen unter professioneller Anleitung. Danach lockt die 200 Quadratmeter große alpine Wellnessoase mit Bergblick und ein erfrischender Naturbadeteich. www.hotelsteger-dellai.com

Mitmachen und helfen
Charity-Yoga Am 22. Juni öffnen rund 115 Yoga-Locations in Hamburg, München, Köln, Bochum und auf Sylt von 17 bis 23 Uhr für die Langenachtdesyoooga. Yoga-begeisterte und -neulinge können für einen Beitrag ab 20 Euro an diesem Abend verschiedene Kurse in teilnehmenden Studios besuchen. Damit wird „Yoga für alle e.V.“ unterstützt. Der Verein hilft Menschen mit sozialem Yoga. Je mehr Leute mitmachen, umso mehr Stunden soziales Yoga kann es geben. www.yoganacht.de



Wer bei der Langenachtdesyoooga mitmacht, unterstützt vielfältige Yoga-Angebote wie Yoga bei Essstörungen, für Frauen in Frauenhäusern oder auch für Menschen mit Traumabelastungen. Die Teilnehmer lernen ganz unterschiedliche Yoga-Formen wie Acro-Yoga, Lachyoga und Gong-Meditation an diesem Abend in vielen Studios kennen.



Yoga im Feng-Shui-Garten
 Salzburgerhof Kundlitz



Yogasuit Kreiert wurde der graue Zweiteiler in Leoprint vom Hamburger Spezialisten Curare zwar für Yoga-Übungen, aber man kann ihn auch wunderbar zu Hause tragen. Feines Viskose-Garn aus Bambusfasern sorgt für ein angenehmes Tragegefühl. Dank Elasthan-Anteil folgt der Stoff bequem jeder Bewegung. Ärmelloses Top in Wickeloptik mit V-Ausschnitt. Leggings mit breitem Roll-Down-Bund, an den Unterschenkeln dezent gerafft. Top: 49,95 Euro, Leggings 59,95 Euro. www.proidea.de



Deutschland 4,30 € // Österreich 4,70 € // Schweiz 7,90 Sfr // Italien 5,50 € // LUX 5,00 € //

Mai/Juni 2019
www.redspa.de

SPA inside
 DAS WELLNESS-REISE-MAGAZIN

TENERIFFA
 Die besten Insel-Hotels

STRAFFER BODY
PILATES
 So starten Sie durch

SALZBURG
 Entspannt mit Mozart

SIE sind drin!

ENDLICH SOMMER
 EMEINSAM UNTERWEGS

Mit großem FAMILIEN-SPECIAL

Wir sind dann mal weg!

Yoga für alle e.V.
 Frau Cornelia Brannen
 Postfach 20263
 20222 Hamburg
 SpA inside 3/2019 | KdNr.
 ZVK 77136, PVZL, DPA/D, Erfragt bezahlt
 redspa media - Nachmarktstraße 6 - 76022 Baden-Bad

LANGENACHTDESYOOOGA 2019



**„Dieses Jahr habe ich drei Bändchen für die
LANGENACHTDESYOOOGA verschenkt, weil ich den
guten Zweck des Vereins Yoga für alle e.V. unterstützen
möchte.“**

–Gaby Dahlhoff, Bochum

Radio/ TV



Hamburg-Journal im NDR am 20.06.2019

Reichweite: Internet: xx Mio. Visits / Personen, fast xxx User täglich

Facebook: 88.800 „Gefällt mir“ Angaben

Newsletter Studios

Von den 115 beteiligten Studios haben alle, die einen Newsletter verschicken, die LANGENACHTDESYOOOGA angekündigt.
Hier nur eine kleine Auswahl der Studios:



Kooperationen & Medienpartnerschaften



SONNENTOR - Hersteller von Bio-Kräutern und -Tees
Hauptsponsor der Yoganacht, Ausstattung der Yogastudios mit Tees
Ankündigung der Yoganacht via Facebookseite - 132.080 Abonnenten (Stand August 2019)



Kooperationen & Medienpartnerschaften



LULULEMON – Yoga Sportswear Label
Teilnahme an Yoganacht mit dem Yogastore München
Ankündigung der Yoganacht via Lululemon München Facebookseite - 5.353 Abonnenten (Stand August 2019)

The screenshot shows a Facebook post from the page 'lululemon Munich'. The post is dated June 18th and is public. It features the Lululemon logo and a navigation menu on the left with options like 'Startseite', 'Info', 'Fotos', 'Bewertungen', 'Videos', 'Lululemon Store Page Fi...', 'Veranstaltungen', 'Beiträge', 'Gruppen', and 'Community'. The main content of the post is an announcement for a 'Lange Yoganacht' event in Munich. The text reads: 'Am Samstag findet in München wieder die alljährliche "Lange Yoganacht" vom Verein Yoga für alle e.V. statt und wir sind natürlich auch mit dabei und öffnen unsere Türen für Dich! Bis Ladenschluss um 20.00 Uhr kannst Du bei uns im Store noch nach Herzenslust shoppen und stöbern, danach gestalten Ambassador Gina von Pop Up Yoga München und Legacy Ambassador Eva von YogaCycle by Eva unser Abendprogramm wie folgt: 20:15 - 21:00 YOGARHYTHMS mit Legacy Ambassador Eva „YOGARHYTHMS“ verbindet Evas Liebe zur Musik und ihr Können am Mischpult. Heraus kommt ein harmonischer Flow, der von selbstgemixten Beats jenseits des Mainstreams getragen wird. Die Stunde ist für alle Yogis und Yoginis mit Grundkenntnissen und normaler Krafterdauer geeignet. 21:15 - 22:00 Strala-Yoga mit Ambassador Gina Strala Yoga Strala is a way of being, moving, and healing, that helps people release tension and handle challenge with ease. When you find ease in effort, your body and life become very capable and strong. You become an expert at creating space in your life for peace, creativity, inspiration, and all-around feeling great. Einlass nur mit Event-Bändchen. Einlassbändchen gibt es für 20 Euro in allen VollCorner Biomärkten. Wir freuen uns sehr auf Deinen Besuch! Komme am besten schon umgezogen. Yogamatten zum Ausleihen sind im Store vorhanden. Und wie immer gilt: First come, first mat.'

#yogahilft

Wir danken allen, die uns unterstützt haben.



YOGA FÜR ALLE E.V.