

# Leipziger Yogatag

Samstag 25. Mai 2019

Tickets online!

[www.leipzigeryoganetzwerk.de](http://www.leipzigeryoganetzwerk.de)

30 Euro Tagesticket

20 Euro ermäßigt



Leipziger  
**YOGA**  
Netzwerk





# Leipziger Yogatag

Samstag 25. Mai 2019

**Tickets online!**  
www.yogazentrum-sohong.de  
30 Euro (Vorkauf)  
20 Euro (Vorverkauf)

## Abendprogramm Alte Börse

### Mantren-Konzert

19.00 Uhr Noa Har Anand Kaur und die Cosmic Sound Gang

Mantrakonzert zum Mitsingen und Mitmachen. Schwirge und singe aus deinem Herzen. Bei diesem Konzert wird dich pure Lebensfreude überraschen und glücklich machen.

### drumm & didge

21.00 Uhr  
Jakob Hinksen

Unkonventioneller Freitanz zu Percussion und Digeridoo! Sei dabei, Tanz dich frei!

Das Leipziger Yoga Netzwerk ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich viele Yogalehrerinnen und Yogalehrer aus Leipzig engagieren. Wir bringen Yoga-Stile zusammen und tauschen uns aus.

Beim Yogatag 2019 vertreten:

Hatha-Yoga, Sivananda-Yoga, Kundalini-Yoga, Ashtanga-Yoga, Acro-Yoga, Anjali/Tuch-Yoga, Tantra, Balance/Board-Yoga, Mantrayoga, Yin-Yoga, Power-Yoga, Bhakti-Yoga/Mantragesang, Achtsamkeit, Vinyasa-Yoga, ...



**9:00 UHR**  
alle Stunden 75 Minuten

### 1. Acro Yoga Jacob Hinsken *Alte Börse (Zentrum)*

Fliegen für alle Levels, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Alle sind herzlich willkommen wichtige Basics und auch Tipps & Tricks spielerisch auszuprobieren, um dynamische Bewegungsübergänge neu kennenzulernen. Ob ihr alleine oder in der Gruppe kommt ist egal, da wir die Übungspartner oft mischen werden. Am Ende nehmen wir hoffentlich möglichst viel an gemeinsamen Erfahrungen mit!

### 2. Ashtanga Basics zum Wachwerden Michael Wähler & Claudia Bauer Yogarausch (*Reudnitz-Thonberg*)

Lerne die Grundlagen des Ashtanga Yogas kennen: Atmung, Asanas (Körperhaltungen), Vinyasa & Drishti. Löse dich durch die Verbindung von Atem und Bewegung aus dem Karussell immer wiederkehrender Gedanken und starte wach & klar in deinen Tag. Für Anfänger und Interessierte aus anderen Yogarichtungen.

### 3. Yoga für Schwangere Noa Har Anand Kaur *Sohong-Vorderhaus (Connewitz)*

Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt und das Mutterwerden mit Yoga, Atem, Meditation und Entspannung.

### 4. TRUEMANyoga - Kundaliniyoga für Männer Rüdiger Har Anand Singh *Sohong-Hinterhaus (Connewitz)*

Yoga für das (Unter)Bewusstsein mit Gongbad! Frauen kümmern sich i. d. R. ganz gut um sich, sind füreinander da – und Männer?

Wir tragen viel (mit uns herum), stehen allein in der Brandung, teilen wenig, berühren uns kaum und nehmen selten Hilfe an...Es entsteht eine besondere Atmosphäre, wenn wir erst einmal unter uns anfangen... MANN ist unter Gleichen mit ähnlichen mentalen und körperlichen Voraussetzungen. Das sich präsentieren müssen und das so fürchterlich anstrengende Balzen fallen weg...

### 5. Hatha Yoga für Frauen Marlen Ristola *Chamundi (Zentrum-Süd)*

Dieser Yogakurs für Frauen fördert die Entspannung im Alltag. Das Spüren und das Aktivieren des Beckenbodens wird bei der Ausführung der unterschiedlichen Atemtechniken und in die Übungsfolge einbezogen. Für Anfänger und Geübte geeignet.

### 6. Beziehungen klären und Angst loslassen Freydis Schüchner *Chamundi (Zentrum-Süd)*

In dieser Stunde wird eine sehr effektive Nierenübungsreihe (Kriya) aus dem Kundalini Yoga angeleitet. Anschließend meditieren wir, um unsere energetischen Körper zu reinigen.

### 7. Yogisches Wissen Mini-Workshop Mantas Bieliauskas *Chandra (Gohlis)*

Im Mini-Workshop beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Aufbau des feinstofflichen Körpers, Prana (die Lebensenergie), Chakren, Karma und Reinkarnation, wie entstehen die Krankheiten und ayurvedische Ernährung. Für alle Interessierten.

### 8. Ruhe atmen & Kraft tanken Edda Müller-Petri *Yoga am See (Hacienda Cospuden)*

Yoga unter freiem Himmel zu üben, gibt Dir die Möglichkeit dich bewusst in der Welt zu spüren, als auch den Naturelementen ganz nah zu sein. Für Einsteiger und Geübte geeignet. Bitte eigene Matte mitbringen. Bei Regen entfällt die Stunde.

### 9. Yoga verleiht Flügel - Flying Yoga im Tuch Nelly Flieger *Glückskind-Yoga (Zentrum)*

Erlebe Yoga fliegend im Tuch. Flying Yoga kombiniert klassisches Yoga mit modernem Fitnesstraining und Elementen der Luftakrobatik. Tauche ein ins Tuch, stelle deine Welt auf den Kopf und lasse alles los, lerne zu fliegen, zu schwingen, zu schaukeln und die Balance wieder zu finden. Das Tuch ermöglicht dir eine neue Perspektive einzunehmen und neue Wege für deinen Körper und deinen Geist mithilfe der Schwerkraft und Schwerelosigkeit zu gehen.

### 10. Guten Morgen Rücken Mandy Möbes *Wachsen&Werden (Zentrum-West)*

In der Stunde räkeln und strecken wir den Rücken in alle Richtungen, streifen die Woche mit all ihren Geschichten ab und fließen mit der Atmung liebevoll und energiegeladene ins Wochenende. Willkommen sind alle, die sich angesprochen fühlen!

**11:00 UHR**

### 1. Yoga und Achtsamkeit Karin Tranitz *Alte Börse (Zentrum)*

Meditatives Yoga für Alle. Verbinde Atem und Yogaübungen und lerne die tiefe Entspannung kennen, die daraus entsteht. Die Stunde ist für Anfänger und Geübte geeignet.

### 2. Vinyasa Yoga - nimm dein Leben in die Hand Michael Wähler & Claudia Bauer Yogarausch (*Reudnitz-Thonberg*)

Jeder von uns ist Mitgestalter unserer Welt. Unsere Gedanken, Worte & Taten schaffen den Raum, in dem wir jetzt leben und bestimmen, wie unsere Zukunft aussehen wird. Finde durch eine herausfordernde Asana-Praxis, deinen tiefen Atem und energetische Musik einen Zugang zu deinem Inneren und werde dir bewusst, dass du Gestalter deines Lebens bist. Für alle mit etwas Yogaerfahrung, die Lust auf eine physisch fordernde Praxis haben.

### 3. „Keep Up“ Healing Work Noa Har Anand Kaur *Sohong-Vorderhaus (Connewitz)*

„There is no liberation without labour“, vertraue dir, deiner Weisheit, deiner Kraft und gib nicht auf. Mit intensiver Meditation lernst du innere Stille zu erfahren und Wege zu finden, in jeder Situation deines Lebens wachsam, klar, und dir treu zu sein. Spüre deine Selbstheilungskräfte und entdecke was alles möglich ist.

### 4. Authentisches Kundaliniyoga mit Multi-Gongbad Rüdiger Har Anand Singh *Sohong (Hinterhaus)*

Kundalini Yoga ist das komplexeste Yoga, dass ich kenne: andauernde dynamische und haltende, auch tantrische Übungen in Kombination mit Atem- und Entspannungstechniken, Mantrien, Mudras (Handhaltungen), Meditationen. Somit erreichen wir das Unterbewusstsein. Im Anschluss folgt eine Tiefenentspannung mit Multi-Gongbad. Das heutige Set ist dem Thema „Tranquilo“ gewidmet.

### 5. Mit dem Yogatuch fliegend in das Wochenende Marlen Ristola *Chamundi (Zentrum-Süd)*

Schweben, Fliegen, Dehnen, Entspannen und Ausdauer - das Yogatuch bietet Dir unendlich viele Möglichkeiten, Deinen Körper zu trainieren und Deinen Geist dabei zu entspannen. Für Anfänger und Geübte geeignet.

### 6. Geerdet und beflügelt Heike Gross *Chamundi (Zentrum-Süd)*

Verschiedene Atemtechniken sowie Elemente aus Hatha Yoga werden achtsam praktiziert, so daß Du bei Dir ankommen darfst. Durch längeres meditatives Halten der Stellungen lernst Du loszulassen und den Geist zu entspannen. Aus dieser Yogastunde wirst Du energetisiert, entspannt und mit einer erhöhten Achtsamkeit im Alltag ankommen können. Für Anfänger und Geübte geeignet.

### 7. Find your Balance! - Balance Yoga auf dem Yogoboard Nelly Flieger *Glückskind-Yoga (Zentrum)*

Finde deine Balance. Wir bringen Schwung in die Yogapraxis und tauschen die Yogamatte gegen das Yogoboard (Balanceboard, das durch die geschwungenen Halten der Stellungen das Training intensiviert). Das Balancieren und Trainieren auf dem Yogoboard stärkt die Sinne für das Gleichgewicht und bringt die Körperkontrolle auf ein neues Level.

### 8. Spiraldynamisches Yoga Sivani Christine Ast *Sivani-Yoga (Schleußig)*

Yoga in der Tradition von Swami Sivananda in Verknüpfung mit Grundelementen des spiraldynamischen Bewegungsablaufes, mit Achtsamkeit, ruhigem Atem und Spass an der Bewegung.

### 9. Yoga für Schwangere Mandy Möbes *Wachsen&Werden (Zentrum-West)*

Eine Stunde mit Bauch und Herz. In der Stunde hast du Zeit für dich anzukommen. Mit Atem- und Körperübungen dehnt und kräftigt du liebevoll deinen Körper, der dich und dein Kind im Moment durchs Leben trägt. In der abschließenden Entspannung darfst du nachspüren und loslassen. Ich freue mich auf dich. Schwangere Frauen mit und ohne Yogaerfahrung sind willkommen.

### 10. Sag good bye und tschüß zu deinen Rückenschmerzen Franko Loddo *Yogama (Zentrum)*

Dich nerven immer wieder Rückenschmerzen? Rücken-Yoga ist der Schlüssel für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule. Ich zeige dir die besten Übungen für einen starken Rücken und eine beschwerdefreie Zeit.

**14:00 UHR**

### 1. Yoga macht stark Holm Hänsel *Alte Börse (Zentrum)*

In dieser Stunde werden wir gelassen die Emotionen in die Zange nehmen. Mit Übungen die deinen Körper auswinden, strecken und in Dysbalancen führen. Wir wollen Fasern und Muskeln ansprechen die bekannt sind, hektischen Alltag, Sorgen und auch Ängste dort zu verstecken. Das ist so in Ordnung, doch es geht auch anders. Lass uns auf der Yogamatte treffen und diese Bereiche aufspüren, loslassen und damit wachsen. So ein Tag wird zum Wunder. (Kurze Notiz: Bitte kommt mit leerem Magen und trinkt genug vor der Stunde.) geeignet für Geübte.

### 2. Tantra - ein Beziehungsyoga Helfried Lohmann & Soluna Anke Haubner Yogama (*Zentrum*)

Im Tantra wird eine ganzheitliche Spiritualität gelehrt, die Herzöffnung, geistige Klarheit und sexuelle Kraft harmonisch zusammen bringen möchte. Wir öffnen unsere Sinne und erkennen das Göttliche in uns und anderen. Tantra verbindet Liebe und Sexualität mit spiritueller Yogapraxis. In diesem Workshop geben wir einen kleinen Einblick in die tantrische Lehre und Erfahrungswissenschaft.

### 3. Yoga für Frauen Noa Har Anand Kaur *Sohong-Vorderhaus (Connewitz)*

Frau-Sein heißt leuchten, tanzen, singen, austauschen, in Bewegung sein, Freude haben, in deinem Rhythmus leben, deiner Intuition folgen, sinnlich sein, Liebe leben...

### 4. Hatha Yoga Oliver Hahn *Sohong-Hinterhaus (Connewitz)*

In dieser Hatha Yoga-Stunde wollen wir die klassischen Elemente Asana, Pranayama, Mudra und Meditation praktizieren. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Achtsamkeit, dem eigenen Rhythmus und dem Atem. Wir erforschen die unterschiedlichen Erfahrungen, die durch das bewusste Führen und das vollkommene Loslassen des Atems entstehen können. In einer kurzen Abschlussmeditation können wir den Modus des Geschehenlassens weiter vertiefen und erfahren, was passiert, wenn wir „nichts tun“. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

### 5. Yoga Nidra statt Kaffee Christine Glander Rieker *Glückskind-Yoga (Zentrum)*

Yoga Nidra ist Körpervertiefenentspannung und Meditation gleichermaßen und wirkt wie eine Erholungsinsel im Alltag. Ein bisschen Dehnen und dann langes und tiefes Loslassen - so bist du fit für den Yoga-Nachmittag des Leipziger Yoga Netzwerks.

### 6. Sattva Himalaya Kundalini Yoga Jacqueline Jurisch, *Yogama (mittlerer Raum) Zentrum*

Sattva Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die alle traditionellen und heiligen Praktiken der alten tantrischen Yoga-tradition umfasst: Himalaya Kundalini, Kriyas (befreiende Übungen kombiniert mit Meditation, Pranayama, Mantras oder Mudras, um energetische Verschiebung, Harmonie und Tiefenheilung im Körper zu fördern), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mudras (Handgesten), Mantras (spirituell heilige Verse), Asanas (Körperstellungen), Laya- und Chi-Bewegungen sowie Hatha Vinyasa. Die Yogapraxis verlangt deine volle Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, aus deinem Geist in dein Herz zu kommen, um eine kraftvolle Transformation zu erfahren. Mein Yogastil geht eher in die entspannte Yin Yoga Richtung, die es dir ermöglicht durch das längere Halten der Übungen richtig in die Haltungen hinein zu entspannen, es lädt dich ein komplett loszulassen und so eine tiefe Entspannung zu erreichen.

### 7. Sat Nam Rasayan - Mini Workshop Daniel König *Sivani-Yoga (Schleußig)*

Sat Nam Rasayan ist eine meditative Heilkunst aus der Tradition des Kundaliniyoga und wird seit 1989 von Guru Dev Singh Khalsa gelehrt. Dabei begeben wir uns in einen Bewusstseinszustand, in dem wir der Beziehung zu unserem Patienten in einem Zustand tiefer Präsenz gewahr werden. Alleine dadurch dass wir dieser Beziehungsstruktur Raum geben, sie in unserer Wahrnehmung geschehen lassen, annehmen, ausgleichen und erforschen, schaffen wir einen Raum in dem die Elemente, die Muskeln, Nadis und Meridiane wieder in ein Gleichgewicht finden und beginnen zu heilen. So ist Sat Nam Rasayan ein kraftvolles Werkzeug um deinen Lebensweg mit der Seele in Einklang zu bringen.

## KONTAKTE / ADRESSEN

**Alte Börse**  
Naschmarkt 1, 04109 Leipzig (Zentrum)

**Chamundi**  
Kurt-Eisner-Straße 15, 04275 Leipzig (Zentrum-Süd)

**Chandra / Tapas-Yoga**  
Gohliser Straße 20, 04105 Leipzig (Zentrum-Nord / Gohlis)

**Glückskind-Yoga**  
Karl-Tauchnitz-Straße 8, 04107 Leipzig (Zentrum)

**Sivani Yoga**  
Stieglitzstraße 94, 04229 Leipzig (Schleußig)

**Sohong**  
Kochstraße 128, 04277 Leipzig (Connewitz)

- Christine Glander Rieker [www.yogaplus-punkt.de](http://www.yogaplus-punkt.de)
- Helfried Lohmann [www.Yogaladen-Leipzig.de](http://www.Yogaladen-Leipzig.de)
- Edda Müller-Petri [www.landyyoga.de](http://www.landyyoga.de)
- Eva Holz [www.chandra-leipzig.de](http://www.chandra-leipzig.de)
- Freydis Schüchner [www.savadhani.de](http://www.savadhani.de)
- Heike Gross [0151/26043865](http://0151/26043865)
- Holm Hänsel [www.yogamachtstark.de](http://www.yogamachtstark.de)
- Jakob Hinksen [0176/20833111](http://0176/20833111)
- Jacqueline Jurisch [0178/5546595](http://0178/5546595)
- Karin Tranitz [www.katrintranitz.com](http://www.katrintranitz.com)
- Mandy Möbes [www.frog-gymnastik.de](http://www.frog-gymnastik.de)
- Mantas Bieliauskas [www.tapas-yoga-leipzig.de](http://www.tapas-yoga-leipzig.de)
- Marlen Ristola [0157/89623485](http://0157/89623485)
- Michael Wähler & Claudia Bauer [www.yogarausch.com](http://www.yogarausch.com)
- Nelly Flieger [www.glueckskind-leipzig.de](http://www.glueckskind-leipzig.de)
- Noa Har Anand Kaur [www.yogazentrum-sohong.de](http://www.yogazentrum-sohong.de)
- Oliver Hahn [www.alivara.de](http://www.alivara.de)
- Rüdiger Har Anand Singh [www.yogazentrum-sohong.de](http://www.yogazentrum-sohong.de)
- Sivani Christine Ast [www.shivani-yoga-leipzig.de](http://www.shivani-yoga-leipzig.de)
- Soluna Anke Haubner [0157/51380090](http://0157/51380090)
- Stefanie Madhavi Schmidt und Christoph Kutta [www.lieberyoga-leipzig.de](http://www.lieberyoga-leipzig.de) & [www.christoph-kutta.com](http://www.christoph-kutta.com)

**Wachsen&Werden**  
Ferdinand-Lasalle-Straße 1, 04109 Leipzig (Zentrum-West)

**Yogarausch**  
Anna-Kühnow-Straße 16, 04317 Leipzig (Reudnitz-Thonberg)

**Yoga am See, Hacienda Cospuden**  
Lauerscher Weg 200, 04249 Leipzig-Südwest

**Yogama**  
Riemannstraße 29b, 04107 Leipzig