


# 5 TIPPS FÜR DEINE LANGENACHTDESYOOOGA 2023



Speichere dir  
diesen Post 

## 1. SCHAU DIR VORAB DAS PROGRAMM AN

- 64 Locations (davon 15 barrierefrei!)
  - 270 Angebote
  - mehr als 20 Yogastile
- ... da kann man schon mal den Überblick verlieren...

## 2. NUTZE DIE WEB-APP

In unserer Web-App kannst du deine Favoriten markieren und dir ganz einfach dein individuelles Wunsch-Programm und deine Yoooganacht-Route für den 24. Juni zusammenstellen.

[Link in der Bio](#)

## 3. PROBIERE MAL WAS NEUES

Du bist geübte\*r Yogi? Dann ist die Yoooganacht vielleicht deine Chance etwas Neues auszuprobieren und dich inspirieren zu lassen – von Klangmeditation, über Ayurveda, Faszienyoga und Mantra Singen ist alles dabei!

## 4. BRING DEINE EIGENE MATTE MIT

Falls du eine Matte hast, empfiehlt es sich diese mitzunehmen. Einige Studios werden möglicherweise voller als zu regulären Zeiten sein; es kann nicht garantiert werden, dass überall ausreichend Matten vorhanden sind.

## 5. BRING ZEIT UND FREUDE MIT

Plane ausreichend Zeit für die Wege ein und behalte im Hinterkopf, dass es auch mal passieren kann, dass ein Kurs schon voll ist, wenn du ankommst.

Zum Glück ist das Angebot dieses Jahr so groß, dass du leicht eine Alternative finden wirst.

# WUSSTEST DU, DASS DIES DIE 10. YOOOGANACHT IST?

Der Eintritt zu allen Angeboten  
ist dieses Jahr frei!

Es gibt eine Auftakt-  
veranstaltung mit Live-Musik  
im CCH – ab 17.00 Uhr.  
Komm' vorbei!

Wir freuen uns dieses Jahr  
über deine Spende, damit wir  
weiterhin viele soziale  
Yogaprojekte anbieten  
können. Denn: YOGAHILFT!



**YOGAHILFT**

Partnerin für Soziale Arbeit & Bildung