



Und jetzt alle langsam ausatmen! Eine Yoga-Gruppe im Park Fiction (St. Pauli)

# Eine ganze Nacht wird „Ooommm“ gemacht

## Morgen steigt die „Lange Nacht des Yoga“: 31 Studios und Sportvereine in 19 Stadtteilen bieten 100 Kurse an

Für die einen ist es esoterischer Hokuspokus, für die anderen der einzig wahre Weg zu sich selbst. Yoga spaltet die Geister. Dabei gibt es so viele unterschiedliche Formen der ursprünglich indischen Lehre, dass für jeden etwas dabei ist. Um möglichst vielen Hamburgern einen neuen Zugang zu ermöglichen, gibt's am Sonnabend die „Lange Nacht des Yoga“.

„Wir wollen speziell Menschen einladen, denen Yoga fremd ist oder zu teuer“, sagt Organisatorin Cornelia Brammen. Sie selbst habe vor 27 Jahren mit Yoga angefangen, als sie schwanger mit ihrer Tochter war und in Passau studierte. „Doet kam Yoga damals gleich nach Hexerei.“

Seitdem hat sich viel getan. Yoga-Studios gibt es an jeder Ecke und darin sitzen nicht nur Ökos, sondern auch Manager, Leistungssportler, Polizisten, Hausfrauen oder Arbeiter, um ihre Glieder zu verrenken. „Yoga führt die Menschen zu sich selbst“, sagt Brammen. „Und wenn ich bei mir selbst bin, dann ist alles möglich. Ich kann mich mit meinem Kern und mit meinem Potenzial verbinden. Dadurch bin ich frei und stark.“

31 Studios, Sportvereine oder Fitnessclubs in 19 Hamburger Stadtteilen machen mit und öffnen in der hellsten Nacht des Jahres ihre Türen für Yoga. Da gibt es Yoga im Saalraum (Hansastr. 2-3), Lach-Yoga, bei dem es für die

ganze Gruppe lustig wird (Yoga Rahlstedt, Schweriner Str. 11), Aerial Yoga (Flying Yogi, Große Bergstr. 152), bei dem man an Tüchern quasi durch die Luft fliegt, Bikram Yoga (Lange Reihe 14), wo es bei 40 Grad Raumtemperatur richtig heiß wird, Acro-Yoga mit akrobatischen Übungen und anschließender Thai-Massage (Elbinsel Yoga, Am Veringhof 23b) oder Yoga für Kinder (Gartendeck St. Pauli, Große Freiheit 62-68), um nur einige zu nennen. Das ganze Programm: [www.yoganacht.de](http://www.yoganacht.de). Tickets (10 Euro) gibt's im Reformhaus Engelhardt und in den Studios selbst. Damit kann man an allen 100 Kursen teilnehmen. Für Kinder ist die Yoga-Nacht gratis. NG

Wohngeschwister

## Midsommartfest

### Heute & Samstag

Wir feiern mit skandinavischen Snacks, Erdbeertorte, coolem DJ Sound und lustigen Überraschungen...

Late-Night Shopping bis 22.00 Uhr!

Bis zu 20% Rabatt\*

\*auf viele skandinavische Designmarken!

Schanzenstraße 34-36  
Tel.: 040 - 63 63 73 90  
[die-wohngeschwister.de](http://die-wohngeschwister.de)

Die Wohngeschwister