

## YOGA VIDYA NORDERSTEDT

[www.yoga-vidya.de/norderstedt](http://www.yoga-vidya.de/norderstedt)

Am Birkenhof 25, 22850 Norderstedt

U1 Garstedt / Bus 178, 193, 195, 278, 295, 393

Das Team des ganzheitlichen Gesundheitszentrums Yoga Vidya Norderstedt freut sich, dir bei der Yoganacht einen Einblick in die zahlreichen Yoga-Angebote geben zu können: Yoga Vidya Yoga, Yoga Vidya Yoga für den Rücken, Business-Yoga, Yoga Tiefenentspannungstechniken, Ayurveda-Anwendungen, Naturheilverfahren und Coaching, Psychotherapie, Klangschalenmassagen. Ein besonderes Special: der Stresstest der BKK VBU mit Herzratenvariabilitätsscan. Teste bei uns deinen Stresslevel vor und nach dem Yogatag.

### Programm 18:00 - 22:00

18:00 - 18:30 Yoga für den Rücken, entspannte Schultern und Nacken

19:00 - 19:30 Yoga Vidya Yoga für Anfänger

20:00 - 20:30 Yoga Vidya Yoga Business Yoga

21:00 - 21:40 Klangschalen- und Tiefenentspannung

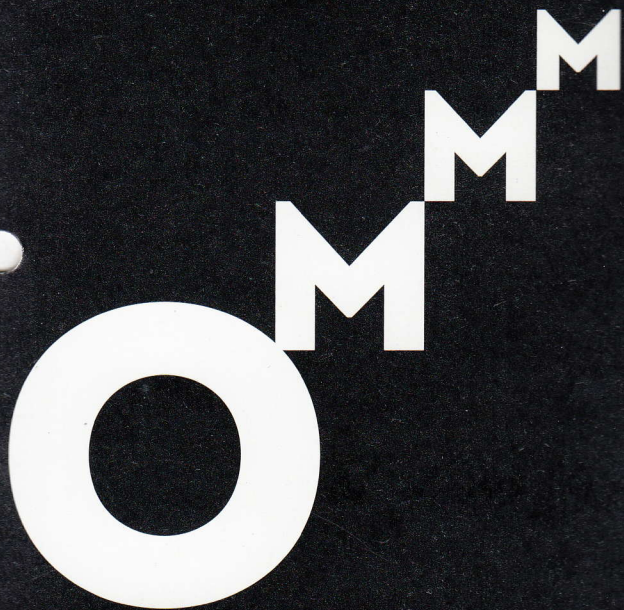
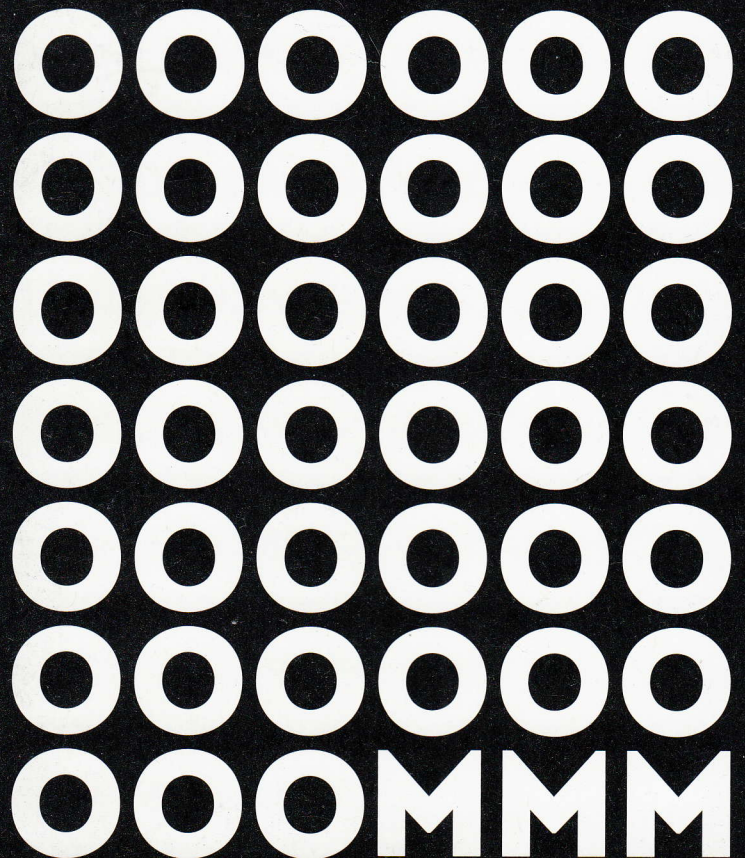
### Zusatzprogramm

18:00 - 22:00 Einführung in die Ayurveda Massagen

18:00 - 20:45 Hören-Spüren-Entspannen-Klangschalen.  
Information und Kurzmassage

18:00 - 22:00 BKK VBU Stresstest mit Herzratenvariabilitätsscan,  
Infos zu Yoga-Gesundheitskursen

## LANGENACHTDES YOOOGA HAMBURG 25.06.2016



**SAMSTAG 25.06.2016**

**18:00 BIS 00:00**

**YOGANACHT.DE**

is in allen Filialen von Reformhaus Engelhardt und teilnehmenden Studios  
Veranstalter: Yoga für alle e.V.

YOGA FÜR ALLE E.V.  
Hilft jedem Menschen zu seiner Gesundheit zu kommen