



Heidel & Brandt
WORK IN FLOW

„work in flow“

Yoga meets Stressmanagement – entspanntes und
konzentriertes Arbeiten

„Erfolg durch Gelassenheit“

mehr Spaß mit Gelassenheit am Arbeitsplatz

„HUB“ Heidel und Brandt

Unsere Seminare sind wie wir – authentisch und bewegt



www.workinflow.de

info@workinflow.de

Phone: 09131 932 44 02



Was ist die Wöhrmühle?

Das Areal des ehemaligen Campingplatzes ist jetzt die Freizeitanlage Wöhrmühle. Die große Wiese mit einigen schattigen Bäumen ist in wenigen Minuten zu Fuß oder mit dem Rad aus der Innenstadt erreichbar und liegt idyllisch direkt an der Regnitz. Damit steht in zentraler Lage ein neuer Ort zur Verfügung, den Sommer in der Stadt im Freien zu genießen. Auf der Freizeitanlage gibt es auch eine mobile Toilette. (Quelle: www.erlangen.de)

Wo ist die Wöhrmühle?

Zu Fuß oder mit dem Rad ist die Wöhrmühle vom Hauptbahnhof/Großparkplatz Erlangen über die Westliche Stadtmauerstr., durch die Unterführung auf die Gerbereistr. und schließlich unter der Brücke durch in Richtung Wöhrmühle in ca. 10 Minuten zu erreichen. Wer mit dem Auto anreist, sollte am besten auf dem Großparkplatz am Hauptbahnhof Erlangen parken.

Was kosten die Yoga-Workshops?

Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind herzlich willkommen und werden nach der jeweiligen Session eingesammelt.

Was muss ich mitbringen?

Am besten eine Yoga-Matte (oder eine Decke), etwas zu trinken und dem Wetter angepasste Kleidung.

(NUR bei wirklich schlechtem Wetter werden die Yoga-Workshops ins Kulturzentrum E-Werk, Fuchswiese 1, 91054 Erlangen verlegt!!!)

Wie melde ich mich an?

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen bitte eine E-Mail an info@e-werk.de oder unter 09131-80050 anrufen.



16. – 22.07.2018

Tägliche Yoga-Sessions bei freiem
Eintritt auf der Wöhrmühle



KULTURZENTRUM
E-WERK

Heidel & Brandt
WORK IN FLOW

Heidel & Brandt
WORK IN FLOW
Anette Heidel & Alexander Brandt
www.workinflow.de


Marisa Leininger
Yoga & Entspannung
Marisa Leininger
www.yoga-entspannung-erlangen.de


friedrich31
.YOGA
Alex Brandt & Nico Glöckler
www.friedrich31.yoga


ANETTE HEIDEL
YOGA
Anette Heidel
www.yoga-trainerin.de


Ralph Otto
www.naradayoga.com


Kinder- & Teen Yoga
Nicole Grünjes
kinderyogaerlangen@gmail.com

Yoga 21
— your yoga hOMe —
Maxi Winde
www.yoga21erlangen.de


studio3klang
Stefan Plaschka
www.studio3klang.de


YES
YOGA SCHULE
ERLANGEN
Laura Casu
www.yogaschule-erlangen.de

PROGRAMM

YOMOTION 2018

Das Projekt **YoMotion** begann mit dem Wunsch der Erlanger Yogalehrer*innen, gemeinsam den **Spirit von Yoga** in die Stadt zu bringen, und dem Wunsch des Kulturzentrum E-Werk auf dem wunderschönen, stadtnahen Gelände an der Wöhrmühle ein Kulturangebot für alle Erlanger Bürger*innen zu gestalten.

Mindestens zweimal täglich finden eine Woche lang auf der Wiese der Wöhrmühle Yoga-Workshops statt. Es gibt viele Workshops für Einsteiger und auch Angebote für Kinder und Teens. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten.

Die Spenden gehen an unseren Kinderyogafond, über den Yogastunden an Schulen/Lernstuben finanziert werden sollen. Ein rundum tolles Paket also.

Bitte mitbringen:
Yoga-Matte (Decke), etwas zu trinken, bequeme, wetterfeste Kleidung.

Weitere Informationen unter info@e-werk.de, www.e-werk.de · 09131-80050

BITTE MITBRINGEN:



Bei (wirklich) schlechtem Wetter finden die Yoga-Workshops im E-Werk statt.

**GERNE MITBRINGEN:
EINE KLEINE SPENDE**

	Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
09:00 – 10:30 Uhr	YOGA TO GO Wir zeigen wie man Yoga im Alltag integrieren und praktizieren kann. Kurze bewegte Entspannungseinheiten und Atemübungen, die überall machbar sind. (all levels) ①	HATHA YOGA Ist tiefe Entspannung, Beweglichkeit, Balance und eine ruhige, beständige Kraft. Hatha-Yoga-Praxis mit Meditation und Atemübungen. Für Anfänger konzipiert, aber auch Yoga-Erfahrene können hier noch Neues lernen. ③	ASHTANGA VINYASA YOGA Dynamisch - kraftvoll - fließend. In einer festgelegten Abfolge gehen die Asanas im Fluss des Atems nahtlos ineinander über. Du tankst Kraft, Energie, Klarheit und Selbstvertrauen. ⑤	YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Die Yogaeinheit beinhaltet: Anfangsentspannung, Atemübung (Pranayama), Sonnengruß (Surya Namaskar), Asana-Reihe mit Vor- und Rückbeugen, Umkehr- und Drehhaltung, Kräftigung. ⑧	YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE Die Yogaeinheit beinhaltet: Anfangsentspannung, Atemübung (Pranayama), Sonnengruß (Surya Namaskar), Asana-Reihe mit Vor- und Rückbeugen, Umkehr- und Drehhaltung, Kräftigung. ⑧	MORGEN YOGA Surya Namaskara – der Sonnengruß in der klassischen Tradition von TKV Krishnamacharya. ⑨	MORGEN YOGA Surya Namaskara – der Sonnengruß in der klassischen Tradition von TKV Krishnamacharya mit Variationen – auch für Kinder. ⑨
15:00 – 16:00 Uhr			KINDERYOGA Spielerisch und kreativ für Kinder von 6 – 9 Jahren. Wir tauchen gemeinsam in Geschichten ein, erleben die Jahreszeiten, werden kräftig, flexibel, erfrischt und entspannt. ⑥				
16:15 – 17:15 Uhr			TEENYOGA Dynamisch und ausgleichend für Kinder von 10 – 14 Jahren. Nichts leisten müssen, sondern dir einfach etwas Gutes tun. Energie tanken, Spass haben, Kraft aufbauen und entspannen. ⑥				
18:00 – 19:30 Uhr	YOGA ENTSPANNUNG Wir üben Yoga achtsam und entspannt, langsame Bewegungen im Einklang mit dem Atem. Einfache Asanas, die jeder üben kann. Körper, Atem und Geist. ②	YOGA MEETS CLASSIC Yogaübungen in freier Natur untermalt mit klassischer Musik – ein Genuss für alle Sinne. (all levels) ④	PRANA FLOW Ist in Vinyasa Flow verwurzelt. Es beinhaltet Aspekte des Ayurveda und den Fluss der Natur, um sich unserem natürlichen Rhythmus anzunähern. ⑦	VINYASA YOGA Ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen. Es entsteht ein meditativer Fluss, der dich dazu einlädt, deinen Körper zu spüren, an deine Grenzen zu stoßen und dabei viel über dich selbst zu lernen. ③	YIN YOGA Ist eine ruhige, meditative Yogapraxis. Posen sind passiv, was bedeutet, dass Ihre Muskeln entspannt bleiben und die Schwerkraft die Arbeit erledigt. Ziel ist es, die Durchblutung der Gelenke zu erhöhen und die Beweglichkeit zu verbessern. ⑦	TAG DER OFFENEN TÜR BEI NARADAYOGA ⑤ SAMSTAG 21.07.18	
						09:00 Uhr Ashtanga Yoga kräftigend und athletisch mit Ralph 11:00 Uhr Vinyasa Yoga fließend und dynamisch mit Nicole 13:00 Uhr Yoga für Alle ruhig und entspannend mit Ralph 15:00 Uhr Kinder Yoga spielerisch und kreativ mit Nicole 16:30 Uhr Teen Yoga dynamisch und ausgleichend mit Nicole 18:00 Uhr Yoga Vortrag: „Die Kraft der Gedanken“ Philosophie für Alle mit Ralph 20:00 Uhr Abschlussfeier für Alle Zu jeder Yogastunde verlost NaradaYoga eine 10er Karte Wasser, Säfte, Müsli und Obst sind vor Ort.	