

Programmübersicht:  
 Einzelveranstaltungen 8,00 Euro  
 Tageskarte 20,00 Euro

# Angebot Bremer Yoga-Tage

( Änderungen vorbehalten )

## Freitag, der 16. Mai 2025

<p><b>18.00 Uhr Einlass/Begrüßung</b> Nepal Lodh</p> <p><b>Shivatanz</b> mit Gabriele Borgdorf-Albers</p>	<p><b>18.30Uhr</b> Kurzvortrag mit Übungen: <b>Resilienzstärkung durch Yogaübungen rund um die Uhr für Körper, Geist und Seele</b> Yogameister Nepal Lodh</p>	<p><b>19.15 Uhr</b> <b>gemeinsames Mantren singen</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

## Samstag, der 17. Mai 2025

<p><b>9.00 - 10.00 Uhr</b></p> <p><b>Meditativer Spaziergang</b> Nepal Lodh</p>	<p><b>10.15 - 11.15 Uhr</b></p> <p><b>Yoga mit Achtsamkeit</b> Erika Behmeleit</p>	<p><b>11.30 - 12.30 Uhr</b></p> <p><b>Yoga für inneres und äußeres Gleichgewicht</b> Carola Noculak</p>	<p><b>12.45 - 13.45 Uhr</b></p> <p>gemeinsames yogisches Mittagessen</p>	<p><b>14.00 - 15.00 Uhr</b></p> <p><b>Yoga Nidra</b> Irene Gorenc</p>	<p><b>15.15 - 16.15 Uhr</b></p> <p><b>Yoga und Tanz der Seele</b> Gabriele Borgdorf-Albers</p>
<p><b>16.30 - 17.30 Uhr</b></p> <p><b>Mantra Meditation</b> Irene Gorenc</p>	<p><b>Der Sonnengruß mit Musik</b> Mica Mouas</p>	<p><b>25 Jahre Ruhepunkte! Hilfen gegen Stress</b> Gabriele Borgdorf-Albers</p>	<p><b>17.45 - 18.45 Uhr</b></p> <p><b>Nada-Yoga</b> Gabriele Borgdorf-Albers</p>	<p><b>Chakren Meditation mit Tönen</b> Erika Behmeleit</p>	<p><b>Yoga und innere Zufriedenheit</b> Bogdan Klatzka</p>
<p><b>Yoga für Männer</b> Bogdan Klatzka</p>	<p><b>Sonntag, 18. Mai 2025</b></p>		<p><b>Aktive Meditation-Selbstliebe u. Yoga</b> Petra Jensen</p>	<p><b>19.00 Uhr</b> <b>Rituale für Umwelt und kosmische Energie</b> Nepal Lodh</p>	

<p><b>9.30 - 10.30 Uhr</b></p> <p><b>HAM SA - Ich bin Energie</b> Claudia Bertram</p>	<p><b>10.45 - 11.45 Uhr</b></p> <p><b>Hatha Yoga mit Musik</b> Mica mouas</p>	<p><b>12.00 - 13.00 Uhr</b></p> <p><b>Lachyoga</b> Nicole Schulz</p>	<p><b>13.15 - 14.00 Uhr</b></p> <p><b>Motivation zum täglichen Yoga</b> Gabriele Wolf</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

**AHIMSA**  
 Berufsverband Bremer Yogalehrenden e.V.  
 Geschäftssitz  
 Schwachhauser Heerstr. 266  
 28359 Bremen  
 Tel.: 0421 - 23 93 99  
 nepal.lodh@t-online.de

