

## **LANGENACHTDESYOOOGA:**

### **2.600 Menschen entdecken Yoga für sich neu**

Hamburg, 23. Juni 2024 – Die 11. LANGENACHTDESYOOOGA in Hamburg am 21. Juni hat eindrücklich gezeigt, dass wirklich alle Menschen Yoga machen können. Trotz Gewitterwarnung folgten 2.600 Menschen der Einladung des gemeinnützigen Vereins YOGAHILFT – sogar in die Parks. In 50 Locations konnten sie in 200 Yoga-Sessions die unglaubliche Vielfalt des Yoga erleben. Besonders erfreulich: 40 Prozent der Teilnehmenden waren zum ersten Mal überhaupt beim Yoga. Darunter Xabi, 28, Sofia, 37, und Klaus, 83.

In vielen Locations war der Andrang riesig, oft mit doppelt so vielen Teilnehmenden wie üblich – ein großer Teil davon neue Gesichter. Amy, Yogalehrerin im Tribe Yoga Base, war begeistert: „Die LANGENACHTDESYOOOGA ist viel diverser als Yoga normalerweise. Sie ist wirklich Yoga für alle, auch für die, die sonst nie in ein Yogastudio gehen würden.“

Inklusion war dieses Jahr das zentrale Thema. Cornelia Brammen, Geschäftsführerin von YOGAHILFT, freut sich: „Menschen mit und ohne Behinderung hatten ein gemeinsames Yoga-Erlebnis und konnten die positiven Effekte auf Körper und Geist spüren. Sogar beim Yoga im Bus hat neben vielen anderen Fahrgästen eine Rollstuhl-Fahrerin mitgemacht. Das zeigt: Yoga geht immer und überall.“

Sportvereine wie der TSC Wellingsbüttel und das Hankook-Sportcenter konnten ihre Mitglieder überzeugen, am Freitagabend mal nicht Fußball zu spielen oder zu boxen wie sonst. Voller Hingabe dehnten die Sportler ihre Muskeln im nach unten schauenden Hund und blieben sogar für die anschließende Meditation. Eine überraschte Rückmeldung: „Das tut ja richtig gut!“

Im Sinne der Nachhaltigkeit kamen die Teilnehmenden mit Bus, Bahn, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Event. Der ADFC Hamburg hatte spezielle Fahrradrouten ausgearbeitet, die an den Yoga-Locations vorbeiführten.

Als Active City Event erhält YOGAHILFT für die LANGENACHTDESYOOOGA eine Förderung durch das Landessportamt Hamburg. Zum ersten Mal unterstützte auch die SECURVITA Krankenkasse im Rahmen der Prävention in Lebenswelten. Partner\*innen waren Parksportinsel e.V., ADFC Hamburg, VHH sowie Reformhaus Engelhardt.

#### **Pressekontakt:**

Cornelia Brammen, Tel: +49 163 7080914, E-Mail: [presse@yogahilft.de](mailto:presse@yogahilft.de)

Weitere Informationen: [www.yogahilft.com/presse](http://www.yogahilft.com/presse)

#### **Über Yoga für alle e.V.:**

*Yoga für alle e.V., 2014 in Hamburg gegründet, erfüllt mit seinem Programm YOGAHILFT den gesetzlichen Auftrag zur Prävention in Lebenswelten nach §20a SGB V. Seit der Gründung hat er bundesweit 8.000 Einheiten soziales Yoga ermöglicht. Partner\*innen in der Kinder-, Jugend-, Eingliederungs- und Altenhilfe in Hamburg, Berlin, München, Frankfurt und Köln sind u.a. Insel e.V., Nussknacker e.V., Diakonie HH, AWO-Service-Wohnen, dhu Baugenossenschaft, BGFG, Hartwig-Hesse-Quartier, ReBBZ Nord, Fridtjof Nansen Schule Standort Schnackenburgallee, AWO München, BRK, Caritas München, Die Mitterfelder.*