

# YOGA!

Mach das Beste aus dem Tag.

# YOGA!

Yoga in Angermünde – für Flüchtlinge, Asylsuchende, Brandenburger und Zugezogene – für alle, die hier leben und Yoga machen möchten!



## Was?

Yoga ist ein Übungsweg, der vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt worden ist. Yoga bringt den Geist in den gegenwärtigen Moment und schafft damit Klarheit, Harmonie und Aufmerksamkeit. Yoga macht gesund, beweglich, kräftigt und entspannt rundum.

## Wer?

Yoga ist geeignet für Frauen wie für Männer und keine Religion. Jeder kann Yoga üben, egal ob alt oder jung, sportlich oder unsportlich. Jeder kann zu den Übungszeiten unangemeldet und spontan vorbeikommen und einfach mitmachen.

## Kosten?

Ein Teilnehmerbeitrag wird nicht erhoben, wir freuen uns über Spenden! Flüchtlinge und Asylsuchende haben freien Eintritt.

## Wie?

Eine Yogastunde dauert 45 bis 60 Minuten und besteht aus Körper- und Atemübungen. Zum Üben ist dehnbare und nicht zu eng sitzende Kleidung ideal. Geübt wird meist barfuß auf einer Matte.

## Sprache?

Unterrichtssprache ist nach Wunsch Deutsch oder Englisch. Die Übungen werden vorgemacht; so kann man auch ohne Worte verstehen, was gesagt wird, egal in welcher Sprache.

Ab 28. Oktober 2015

Yoga jeden **Mittwoch**

17.00 bis 17.45 Uhr – Yoga für Frauen

18.00 bis 19.00 Uhr – Yoga für alle

\* Bitte pünktlich oder ein wenig früher kommen!

Im Jugendkulturzentrum „Alte Brauerei“ ([braue.de](http://braue.de))  
Heinrichstrasse 11, 16278 Angermünde

## Mitbringen?

Yogamatten sind vorhanden. Wer eine eigene Matte besitzt, sollte sie mitbringen. Eine warme Decke für die abschließende Entspannung kann angenehm sein und wenn vorhanden mitgebracht werden.

## Danach?

Ab 19 Uhr sitzen wir noch zusammen – für Gespräche, Austausch über Yoga und alles Mögliche. Tee ist kostenlos; zu essen oder trinken gibt es vor Ort. Eine gute Gelegenheit für Uckermärker und Flüchtlinge, sich zu begegnen und miteinander ins Gespräch zu kommen!

## Über uns:

Anja Freyhoff ist Filmproduzentin und Yogalehrerin. Sie dreht Filme mit den Schwerpunkten Baby-, Elternarbeit und Naturschutz. Die Webseite: [www.uhlmann-freyhoff.de](http://www.uhlmann-freyhoff.de). Sie lebt bei Angermünde und hat Anfang 2015 ihre Ausbildung zur Hatha-Flow-Yogalehrerin in Holland bei Esther Ekhart abgeschlossen.

Waldemar Wegner wohnt seit 2014 in Angermünde und engagiert sich ehrenamtlich in sozialen Projekten. Er ist Gründer und Geschäftsführer der Immomento GmbH mit Sitz in Berlin. Spezialisiert auf virtuelle 360° Rundgänge und Dienstleistungen rund ums Online-Marketing unterstützt er Gewerbetreibende beim Online-Auftritt.

# YOGA!

Make the most of your day.

# YOGA!



Yoga in Angermünde - for all who live in the area and would like to do Yoga - for refugees, asylum seekers, Brandenburg citizens and newcomers!

### What is Yoga?

Yoga is physical and mental practice which originates in India and has been developed over a period of two thousand years. Yoga focuses the mind onto the present, therefore creates clarity, harmony and presence. Yoga makes you healthy, flexible, strengthens body and mind and relaxes you.

### Who is it for?

Yoga is suitable for both women and men. Yoga is not a religion. Anyone can practice yoga, no matter if you are young or old, inflexible or unathletic. Anybody can join the Yoga classes spontaneously and unannounced.

### How is it done?

A Yoga session lasts 45 to 60 minutes and consists of specific physical and breathing exercises. Trousers and shirts which are not too tightly fitted are best suited for Yoga. Yoga is practiced barefoot on a mat.

### Language?

Instructions are either in English or German, depending on the preferences of the class participants. The Yoga exercises will be demonstrated by the instructor, therefore it is easy to follow them, even without a complete understanding of the spoken language.

### Costs?

There are no costs, no admission fee is charged, but we are happy to receive donations! No donations are expected from refugees and asylum seekers.

From October 28, 2015 onwards

Yoga every **Wednesday** afternoon

17.00 to 17.45 – Yoga for Women

18.00 to 19.00 – Yoga for everybody

\* Please make sure to arrive on time!

At the Jugendkulturzentrum „Alte Brauerei“ ([braue.de](http://braue.de))  
Heinrichstrasse 11, 16278 Angermünde

### What to bring along?

Those who own a Yoga mat are welcome to bring it along. For everybody else Yoga mats are provided. A warm blanket for the final relaxation exercise may be brought along as it can be a pleasant experience.

### What happens after class?

From 19:00 hours (7 pm) onwards we can sit together and meet - for discussions, talking about Yoga and all other topics. It will be a good opportunity for Uckermark residents and refugees to get to know each other. Tea is provided free of charge. Beverages and snacks can be bought at the location.

### About us:

Anja Freyhoff is a film producer and yoga teacher. Her films focus on insights of baby behaviour, parents work and nature. Anja lives and works in Angermünde (website: [www.uhlmann-freyhoff.de](http://www.uhlmann-freyhoff.de)). Anja has completed her Yoga teacher training in the Netherlands in spring 2015 at the Studio Esther Eckhart.

Waldemar Wegner is engaged in voluntary work for social projects; he lives in Angermünde since 2014. He is the founder and CEO of Immento GmbH with its headquarters in Berlin. His company specializes in animated virtual 360° tours and other services associated with online marketing; it also supports professionals and trades people in their Web appearance.