

## **„Atmen ist die kleinste Bewegungseinheit!“**

YOGAHILFT ist Partnerin des Sports, Medicine & Health Summit, 22.- 24. Juni im CCH.

Hamburg, 15. Juni 2023

Wenn sich die Top-Wissenschaftlerin aus Sport, Medizin und Gesundheit beim Sports, Medicine & Health Summit (SMHS) vom 22. – 24. Juni 2023 im CCH versammeln, spielt zum ersten Mal Yoga eine große Rolle. „Yoga ist ein relevantes und attraktives Thema in der Sportpraxis und wir freuen uns sehr, dass wir mit YOGAHILFT eine tolle Partnerin gefunden haben, mit der wir dieses Thema beim Kongress präsentieren können“, sagt Dr. Nils Schumacher, Kongress-Sekretär des SMHS. Denn: „Atmen ist die kleinste Bewegungseinheit“, sagt Cornelia Brammen, Gründerin von YOGAHILFT. „Im Yoga lernen wir, richtig gut zu atmen, damit es gesundheitlich wirkt.“

YOGAHILFT, Partnerin für soziale Arbeit und Bildung, ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2014 in Hamburg und bundesweit Yoga in den Sozialraum bringt. Cornelia Brammen: „YOGAHILFT ist das Programm für vulnerable Gruppen, die nicht am Lifestyle-Yoga teilnehmen können. Wir bringen Yoga in die Lebenswelt von Menschen, die in sozialen und staatlichen Einrichtungen leben, betreut, beraten oder unterrichtet werden.“

Beim SMHS ist YOGAHILFT mit einem umfangreichen Programm vertreten, ganz im Sinne der Active City Strategie Hamburg. Besonderes Highlight: Der SMHS geht nahtlos in die 10. LANGENACHTDESYOOOGA, veranstaltet von YOGAHILFT, über.

### **Wissenschaftlicher Beitrag:**

Präsentation ‚PrÄViG – Prävention im Grundschulalter‘ – erste wissenschaftliche Studie zur Implementierung von Yoga in Grundschulen und Betreuungseinrichtungen, in denen psychosozial benachteiligte Kinder unterrichtet und betreut werden.

### **Yoga für alle:**

Early Bird-Yoga auf der Dachterrasse des CCH

Abendstille-Yoga

Yoga im Stehen in der Messehalle H

### **Workshops:**

„Bindung und Yoga“

„Gewaltfreie Kommunikation und Yoga“

### **Offizielle Auftaktveranstaltung 10. LANGENACHTDESYOOOGA:**

Samstag, 24. Juni, 17:00 Uhr, Platz vor dem CCH

Die Teilnahme an den YOGAHILFT-Programmen ist für Teilnehmer\*innen des SMHS kostenlos. Die Auftaktveranstaltung 10. LANGENACHTDESYOOOGA ist öffentlich.

### **Pressekontakt:**

Cornelia Brammen, mobil 0163-7080914, [presse@yogahilft.com](mailto:presse@yogahilft.com)

Pressematerial zum Download: [YOGAHILFT beim SMHS](#)

### **Zum Verein:**

*Mit seinem Programm YOGAHILFT erreicht der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V., 2014 in Hamburg gegründet, wöchentlich 600 Menschen bundesweit. Partner\*innen in Hamburg sind u.a. AWO-Service-Wohnen, Diakonie, Nussknacker e.V., Insel e.V., Grundschule Potsdamer Straße, Frietjof-Nansen-Schule Standort Schnackenburgallee, ReBBZ Nord, Jenfelder Kaffeekanne. 7.000 Stunden YOGAHILFT hat der Verein bisher ermöglicht.*