

A close-up photograph of a person's hands in a yoga pose, with fingers spread and palms facing each other. The background is blurred, showing a blue and yellow pattern. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

**IN MIR  
IST WIEDER  
LICHT**

**#YOGAHILFT**  
**- AUCH BEI DEPRESSIONEN.**

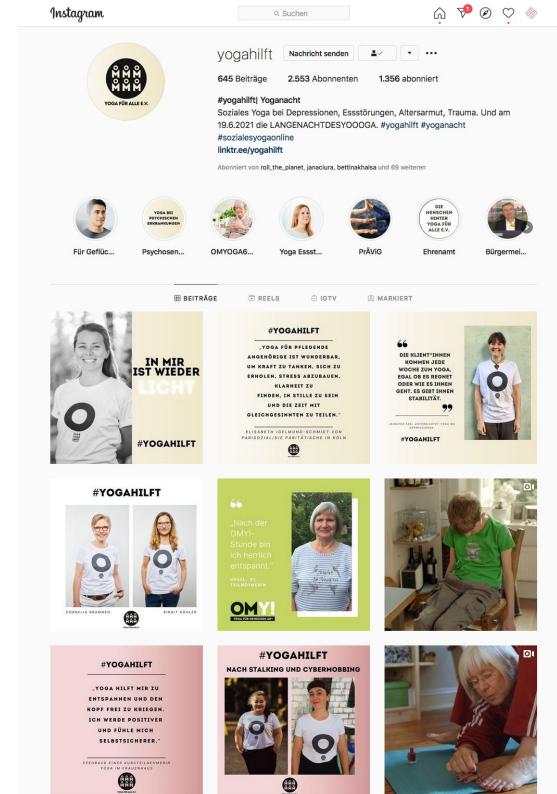
**YOGAHILFT.COM**

# Dein Beitrag für mehr Licht

Wir haben Dich ausgewählt, weil Du #yogahilft durch Insta-Stories, Likes, Kommentare unterstützt. Das ist mega.

Jetzt im November kannst Du Teil unserer Spendenkampagne sein und das Licht des Yoga weitergeben. Denn:

Corona ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen doppelt schwierig. Beratungs- und Gruppenangebote sind eingeschränkt. Damit soziales Yoga viele Menschen erreicht, haben wir uns eine Spendenkampagne überlegt.



# Spendenkampagne „In mir ist wieder Licht“

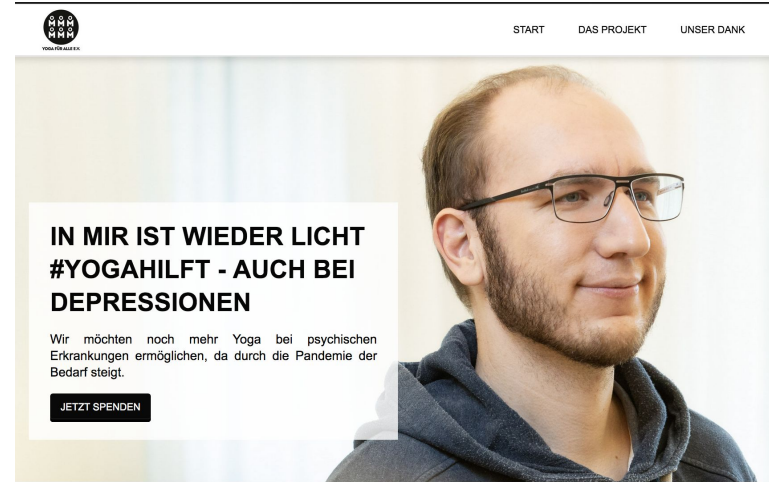
1. Was Du tun kannst / die Botschaft
2. Was wir vorhaben / das Spendenziel
3. Was wir für Dich vorbereitet haben
  - Visuals
  - 5 Spendenclasses am 1.12.2020
  - Themen rund um #yogahilft
  - Links und Hashtags



# 1. Was Du tun kannst:

Du weißt, wie Yoga Deine Welt heller macht und Dich auch aus tiefen Tälern holen kann. Johannes, der seit 2017 soziales Yoga mit #yogahilft praktiziert, hat es nach der ersten Stunde gesagt: „In mir ist wieder Licht“.

Wenn Du das selber kennst, laden wir Dich herzlich ein, im Rahmen unserer Spendenkampagne auf Deinen Kanälen zu erzählen, wie Du ‘In mir ist wieder Licht’ erlebt hast. Und Du rufst Deine Community dazu auf, für soziales Yoga zu spenden. Damit Johannes und viele andere Menschen mit psychischen Erkrankungen sagen können: „In mir ist wieder Licht.“



## 2. Was wir vorhaben:

Am 1. Dezember ist Giving Tuesday. Das Spendenaufkommen ist dann immer sehr hoch. Wir wollen gerade jetzt, wo so viele Beratungs- und Hilfe-Angebote wegfallen, mehr Yoga bei psychischen Erkrankungen ermöglichen. Dafür brauchen wir

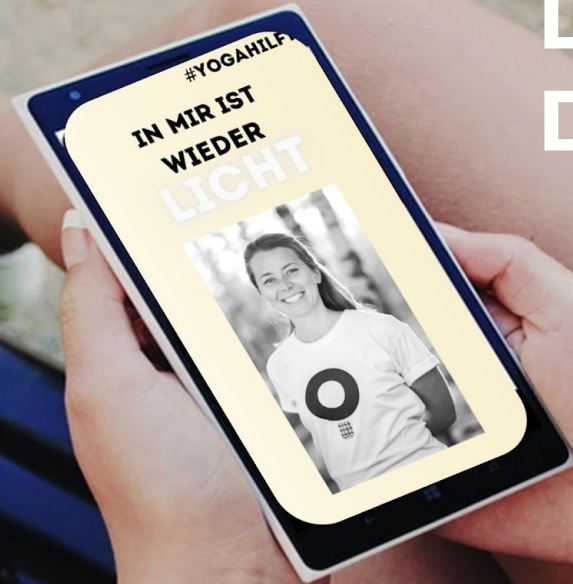
**16.800 €**

7 Kurse á 40 Einheiten 2021 (einer/Bezirk HH)  
Für eine Einheit brauchen wir 60 €





**DEIN BEITRAG.  
DEINE FREIHEIT.**



# 3. Visuals

## Unser Key-Visual

Es wäre mega, wenn Du unser Key-Visual in Insta-Stories oder in Posts verwendest. Es gibt mehrere Möglichkeiten:

1. Du druckst es in DIN A3 aus und fotografierst Dich damit.
2. Du packst das Visual klein in Dein Insta-Story-Design
3. Du gestaltest selbst ein Poster mit dem Text: In mir ist wieder Licht - #yogahilft - auch bei Depressionen



# 5 Licht-Spendenclasses am #givingtuesday

Am Giving Tuesday wird es fünf Licht-Spendenclasses geben. Organisiert von Chakrana, einem jungen nachhaltigen Yoga-Label aus Hamburg.

10:00 - 11:00 „Vinyasa Flow“ mit Franzi Wagner (@franzi.wagner)

12:00 - 13:00 „Schreibtisch- Yoga“ mit Lena Schmiegelow

17:00 - 18:00 „After Work Strength and Mobility Flow“ mit Pauline Staneker (@paulista.fit)

19:00 - 20:00 „108 Sonnengrüße“ mit Diana Pohland (@dianapohland)

20:00 - 21:00 „Yin Yoga“ mit Lea Zubak (@leazubak)

#yogahilft #sozialesyoga #lichtspender #givingtuesday

Alle Informationen sowie den Link zum Stream der Licht-Spendenclasses findest Du auf [www.yogahilft.com](http://www.yogahilft.com)





# Unsere Wunschliste:

Du kennst Deine Community und Deine Kanäle am besten. Wenn wir uns dennoch um die Kampagne 'In mir ist wieder Licht' etwas wünschen dürften, dann wäre es das:

- 2-3 Instagram Beiträge, Posts oder Stories  
@yogahilft markieren
- 1-2 Facebook Beiträge
- Youtube, Blog-Artikel, Vlog, Podcast – was immer Du magst!

#yogahilft #sozialesyoga #lichtspender #givingtuesday



**THEMEN, DIE  
DU POSTEN  
KANNST:**



# Themen rund um die Spendenkampagne

## #yogahilft

- Warum unterstützt Du die Spendenkampagne?
- Deine Erfahrung mit Yoga und Licht
- Deine Erfahrung mit Depressionen

## #sozialesyoga

- Sichere Räume für Menschen
- Yogalehrer\*innen mit Fortbildung Yoga+Trauma
- Enge Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen

## #lichtspender

- Spendenaufruf:  
60 Euro finanzieren eine Einheit soziales Gruppen-Yoga  
2021 soll es sieben Kurse Yoga für Menschen mit  
psychischen Erkrankungen geben.  $7 \times 40 \times 60 = 16.800 \text{ €}$





Hast Du Lust?  
Machst Du mit?

Conny: 0163-7080914  
conny@yogahilft.com

**IN MIR  
IST WIEDER**  
**LICHT**

**#YOGAHILFT**  
**- AUCH BEI DEPRESSIONEN.**

**YOGAHILFT.COM**