



Inhalte Workshops (alphabetisch sortiert nach Lehrernamen)

Andrea Hegner

Light of Heart

Unser Herz will strahlen- jeden Tag. Wir kennen alle das Gefühl, wenn wir morgens aus dem Haus gehen und die Sonne strahlt. Sie wärmt uns und unser Herz und wir gehen mit einer offenen Haltung in die Welt hinaus und begrüßen das Licht. Lasst uns das Licht in unserem Herzen finden und bewahren! Lasst uns dieses Licht immer in uns tragen, auch an Tagen, an denen unsere inneren Wolken es verdecken wollen. Denn es ist ganz tief in uns immer vorhanden und kann uns auch an kalten Tagen von innen wärmen.

I am love- I am light!

Herzöffnende Vinyasa-Praxis

Let go now!

Wir alle sind geprägt von Glaubenssätzen, Konditionierungen und Erziehungsgrundsätzen, die auf den Ideen anderer beruhen. Wir laufen zu 95% unbewusst durchs Leben und handeln die meiste Zeit aus diesen Prägungen heraus, ohne es zu merken. Aber was davon ist gar nicht Deine Überzeugung? Oder was davon ist für Dich nicht mehr richtig? Was ist es, was Dich daran hindert, glücklich zu sein? Der Yoga sagt, wir haben bereits alles, was uns glücklich macht in uns, wir müssen nur das, was es zugeschüttet hat, loslassen.

Lass los, woran Du festhältst und was Dir nicht mehr dient!

Hüftöffnende Vinyasa-Praxis

Bernd Fritscher und Dana Hesse

Vortrag mit Fragemöglichkeiten 1,5Std.

Tantra Yoga und Tantra des Herzens

Eine spiritueller Weg, der das Leben bejaht, die Lebensenergie und die Lebensfreude fördert, alles als Einheit sieht. Dabei steht die Herzensentwicklung ganz im Mittelpunkt.

Workshop: ca. 3 Std.

Tantra des Herzens

Im Hier und Jetzt, jeden Atemzug des Lebens bewusst zu spüren. Jeder Teilnehmer ist eine Spiegelfacetten unser Selbst. Wir öffnen die Sinnesorgane mit Yoga Asanas und Tantra Übungen, um das Lebensfeuer sanft zu aktivieren und bewusst zu spüren. Im Höhepunkt werden wir liebevoll und kraftvoll in eine Herzwelle eintauchen. Das Ziel ist es, das Herz Chakra weit zu öffnen und die Herzensenergie frei fließt.

Ein Live Trommler begleitet uns auf dem Herzensweg.

Alle Übungen werden in leichter Kleidung durchgeführt. Es ist sinnvoll Yogamatten, Decken und Sitzkissen dabei zu haben. Man kann sich als Paar, aber auch einzeln anmelden.

Britta Kimpel

Embodied Flow™

Vielleicht kennst du das: du hast das Gefühl, dass dir in einem essentiellen Bereich deines Lebens etwas fehlt zum Glücklichen. Eine Beziehung. Mehr Geld. Ein besserer Job. Ein schöneres Haus. Und so weiter. Und wenn wir erst mal in so einem Mangel empfinden feststecken, dann fokussieren wir all unsere Wünsche darauf, den Mangel zu beseitigen – in der Hoffnung, dass das unser gewünschtes «Objekt» das fehlende Stückchen ist, das uns noch zur vollständigen Zufriedenheit fehlt. Dabei versteifen wir uns aber zu häufig auf eben diese eine konkrete Sache, die wir zu brauchen glauben und übersehen dabei, welche anderen Chancen & Möglichkeiten sich bieten könnten, wenn wir aus unserem versteiften, einengenden Zustand wieder offen werden.

In diesem Embodied Flow™ Workshop geht es daher gezielt darum, in ein Gefühl von weiter und offener Fülle einzutauchen und aus dieser Fülle heraus dein Traumleben zu manifestieren. Durch Meditation & Asanas, Embodiment-Techniken, Philosophie aus dem Kashmir Shivaismus, Selbstreflexionsübungen und Diskussionen erhältst du in diesem Workshop konkrete Tools & Anregungen für deinen Alltag, um den Blick statt auf den einengenden Mangel auf die im Herzen bereits vorhandene Fülle zu richten... um dann aus dieser spürbaren Fülle heraus deine Wünsche wahrzumachen.

Claudia Wenz

Flow to the beat: Donnerstag

In unserer Praxis geht es um die Kunst des Träumens, die Macht der Vorstellungskraft und die Aufgabe der Fantasie im realen Leben.

Meist wissen wir ungefähr, wo wir in unserem Leben gerade stehen. Wir fragen uns aber selten oder sehr spät, ob wir überhaupt an diesem Punkt oder in dieser Position sein möchten.

Bevor wir aber anfangen, abzuwägen, zu rechnen und zu planen, ist ein wunderbarer erster Schritt, ein bisschen zu träumen.

Sobald wir wissen, zu welchen Themen und Menschen unser Herz hin will, Blockaden abzubauen und Neuem Raum zu geben.

Lied zum Flow: A Million Dreams / Pink

Flow to the beat: Sonntag

In der Öffentlichkeit nackt zu sein, ist einer der Top-Ten-Alpträume.

Aber auch, wenn es nicht um blanke Haut, sondern um das Offenlegen unserer Gefühle und um die eigene Wahrheit geht, möchte man nicht so gern strippen.

Zu viel hängt an dem Bild, das die anderen von uns haben sollen, und sicherer ist es allemal.

Dadurch wissen wir manchmal aber selber nicht, wer wir wirklich sind und woher die "Infos" kommen, wie wir glauben, über uns zu haben.

Wenn wir Räume und Menschen finden, mit denen es uns möglich ist, emotional mal blank zu ziehen, ist das ein aufrichtiger Schritt in die ganze Welt.

Lied zum Flow: Naked / James Arthur

David Lurey – engl.

Balls & Sockets

Joint Mobility Vinyasa: Functional Movement and Anatomy

The Four Aspects of True Love: A practical way to Love

Love is a word thrown around in Yoga without much context or substance of what or how it is or to feel it. This experiential workshop explores the Four Aspects of True Love as taught in the Buddhist tradition with interactive experiences for each of the aspects: Loving Kindness, Compassion, Joy & Freedom. This is NOT a Hatha Yoga Class with asanas... it IS a chance to feel these important aspects of LOVE in body, mind and soul. No Experience Necessary.

Get Up Stand Up: All Levels Vinyasa Yoga and Movement with inspiration to make a positive change in the world.

Florian Palzinsky

Die 4 Bereiche des Yoga und die 3 Gunas (Vortrag & Praxis)

Wir lernen dabei jene meditativen und philosophischen Aspekte des Yoga kennen, die über die körperliche Praxis hinausführen. Zusätzlich werden die drei Gunas (Tamas, Rajas, Sattva) als einzigartiger Kompass für die spirituelle Praxis alltagsbezogen vorgestellt.

Hindernisse und Kräfte der Meditation (Praxis & Theorie)

Der Buddha spricht von 5 Hindernissen, die der meditativen Praxis im Wege stehen; und von 5 Qualitäten durch die wir tiefer eintauchen können. Diesen Themen und relevanten Fragen der Teilnehmer*innen werden wir uns praxis-bezogen widmen.

Pranayama, Atem & Meditation (Praxis & Theorie)

(Vom bewegten Atem zur zeitlosen Stille):

Bei dieser Session werden wir unterschiedliche Aspekte des Atems und von uns selber erforschen: Das Ziel dabei ist ein Zustand von Selbst-Bewusst-Sein (Sattva) jenseits von Gedankenbewegungen (Rajas) und Erschöpfung (Tamas).

Flugwerk

Fun for Everyone - AcroYoga für Einsteiger!

Level: Beginner

Vorerfahrungen: Keine notwendig

Wenn du noch keine Berührung mit AcroYoga hattest, ist dies deine Gelegenheit deine ersten "Flugerfahrungen" zu machen. Komme allein oder mit Partner, ganz egal, solange du nur gute Laune mitbringst!

Franziska KÜchling

Let's twist again:

Drehhaltungen im Hatha Yoga. In dieser Stunde liegt unser Fokus auf Twists. Drehhaltungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und massieren und stimulieren die Verdauungsorgane. Dadurch können Giftstoffe und Schlacken gelöst und abtransportiert werden und der Körper entgiftet besser. Der Atem begleitet uns und lässt uns tiefer in die Asana finden. Auf emotionaler Ebene helfen Twists auch in „verdrehen“ Situationen Ruhe zu finden und mit Gelassenheit durch eine Situation zu gehen.

Isabelle Bartmann

ZEN YOGA

Im Zen-Yoga werden Meditation, Atem- und Körperübungen miteinander verbunden. Dabei werden langsame und bewusst durchgeführte Übungen aus der 108 ZEN Gymnastik kombiniert mit Übungen aus dem Yoga und Qi Gong. So entsteht ein dynamischer Übungsfluss, ähnlich einer Vinyasa Flow Stunde, in dem sich Atem und Bewegung zu einer harmonischen Einheit fügen. Der Fokus wird zu 100% auf das Hier und Jetzt gelegt und die Beobachtung des eigenen Atems gibt den Rhythmus vor. Es entsteht eine Meditation in der Bewegung.

THAI YOGA MASSAGE

Die Thai Yoga Massage ist eine moderne Form von »Nuad«, der »heilsamen Berührung«. Die östliche Tradition wird respektiert und gleichzeitig werden moderne Prinzipien und ganzheitliche Ansätze integriert. In der Schulmedizin kennen wir tausende Krankheiten, die asiatische Heiltradition kennt nur eine, die Stauung des Energieflusses im Körper. Es geht in erster Linie um den energetischen Körper und dessen Ausgeglichenheit, das freie Fließen von Prana, der Lebensenergie. Wie im Yoga geht es darum, Balance in das Energie-System zu bringen und ein Gleichgewicht herzustellen. In dieser Einheit wirst Du durch eine fließende Abfolge geführt, einmal als Gebender und einmal als Nehmender.

Isabelle Eck

Anusara Workshop:

Diese Yogastunde ist sowohl für den Einsteiger-Yogi als auch den fortgeschrittenen Yogi geeignet. Durch die therapeutischen Ausrichtungsprinzipien aus dem Anusara Yoga werden die Haltungen statisch und anatomisch korrekt geübt. Somit kann der Beginner Yogi seine Yogapraxis aufbauen und das erlernte Wissen im Fundament integrieren. Der fortgeschrittene Yogi kann die Yogahaltungen vertiefen und seine eigene Praxis intensivieren. Ein Herzthema, welches im Alltag immer wieder Anwendung findet wird uns über die Stunde begleiten was zur tieferen Öffnung in den Haltungen beitragen kann.

Isabell Lasthaus

Workshop: De-Stress: Yoga für das Nervensystem

Nach einem satten, vollen und tollen Yoga-Wochenende schwirrt Dir vielleicht der Kopf – in diesem Fall auf die beste Weise. Im Alltag sieht das leider oft anders aus: Wir können nicht abschalten, finden keine nachhaltige Ruhe; selbst, wenn im Außen eigentlich alles okay ist, fühlen wir uns gestresst. Stress ist unter Umständen tief in unserem Nervensystem verankert, vor allem, wenn wir ihn jahrelang erleiden mussten oder müssen. Unsere Neurologie und Physiologie hat sich auf einen gewissen „Grundalarm“ eingestellt.

In diesem Workshop erlebst Du einfache, aber wirkungsvolle Methoden, um genau da anzusetzen und verankerte Muster aufzulösen. Wir üben mit Techniken aus dem Kundalini Yoga, dem klassischen Yoga Pranayama (Atemtechniken) und Visualisation wie Meditation, damit Du Dich wieder erleichtert und befreit fühlen kannst. Diesen Zustand kannst Du dann mithilfe der gezeigten Techniken jederzeit auch selbst herstellen.

Freue Dich auf einen entspannten Abschluss Deines Festivals – und einen Neustart in Deinem Alltag.

Jochen Reiter

„Jiva what?“ – Eine Einführung in die Welt des Jivamukti Yoga“ (90 min)

„Jivamukti Yoga verbindet die traditionelle Yogapraxis mit einem modernen Lifestyle – ohne dabei das uralte, universelle Ziel der Befreiung aus dem Auge zu verlieren.“ (Zitat aus dem Praxisbuch des JY). Dieser Workshop mit viel Theorie und Praxis richtet sich an alle Neugierigen, die Jivamukti Yoga entdecken und kennenlernen möchten, oder auch schon länger üben. Wo kommt es her und wer sind die Gründer? Was bedeutet und wie übt man es? Tauche tief in die Welt des Jivamukti Yoga ein und lass Dich überraschen.

Geeignet für alle Yogaübende, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

„Hot, Hip & Holy“ – Jivamukti Open Class (90 min)

Yoga ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen und hat sein „verstaubtes“ Image und die letzten Vorurteile (fast) abgelegt. Die „Open Class“ ist der Jivamukti-Klassiker und spricht Yogaübende aller Levels an. Sie macht auf ganz wunderbare Weise erleb- und spürbar, wie HOT (dynamisch und schweißtreibend), HIP (cool und angesagt) & HOLY (hingebungsvoll und erhebend) es heutzutage auf der Yogamatte wirklich sein kann!

Eine typische Jivamukti Open Class wird als fließende Vinyasa Sequenz unterrichtet und beinhaltet immer die sogenannten „14 Punkte“, eine Reihe von Key-Asanas, Meditation und spirituellen Lehren aus dem jeweiligen „Jivamukti Fokus des Monats“.

Die Klasse heißt „Open“ weil sie offen und geeignet für alle Levels ist. Gleichwohl sollten Yoga-Anfänger wissen, dass es hier nicht so viele detaillierte Anweisungen gibt, wie man die einzelnen Asanas ausführt. Es werden aber immer auch (einfachere) Optionen angeboten.

Johanna Iser

Yoga & die Terlussologie (nach Wilk)

Die Lehre der Atemtypen im Yoga

Vielleicht hast auch Du einmal gelernt, dass man in der „Kuh“ einatmet und in der „Katze“ ausatmet - und es nie hinterfragt.

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, dass es auch umgekehrt für Dich stimmen könnte? Hast Du schon die Entdeckung gemacht, dass sich Menschen in sehr unterschiedlichen Schlaf- und Sitzpositionen wohlfühlen?

Stehst Du im Yoga mehr auf Vorbeugen oder Rückbeugen?

Diese Beobachtungen sind kein Zufall.

Laut Wilk, Dr. Med Charlotte Hagen und Christian Hagen existieren zwei unterschiedliche Konstitutionstypen - den Lunaren (Einatmer) Typen sowie den Solaren (Ausatmer) Typen. Es beginnt also alles bei Deiner Atmung!

Als langjährige Sängerin und Lehrerin für Gesang, Stimm- und Sprechtraining sowie als Yogalehrerin habe ich täglich mit dem Thema gesunde und typgerechte (!) Atmung zu tun. Wenn du Deine Achtsamkeit entsprechend deinem Atemtyp ausrichtest, kann sich Dein Alltag und Deine Yogapraxis enorm zu Deinem Vorteil verändern.

Ich lade Dich ein, mit mir ein Stück weit in die Lehre der Terlussologie einzutauchen und ihre Prinzipien anhand von Yoga-Asanas auch körperlich zu erfahren.

Kaija Marx

Vibrant Body

Unser Atem, unser Körper, unser Sein, alles ist Schwingung und Vibration. Lebendigkeit. Energie. In fließenden Sequenzen tauchen wir bis auf Zellebene hinab, erforschen unser Faszienuniversum und entdecken unseren Körper auf somatische und sensitive Art und Weise. Eine Symbiose aus Physiotherapie, Selbsterforschung und Yoga.

Everybody is welcome!

Spread your Wings

Unser Körper ist wie ein riesiges Orchester, das aus vielen verschiedenen Instrumenten und Frequenzen besteht. Jedes Körpersystem hat seine bestimmte Klangfarbe und bringt unterschiedliche Texturen und Qualitäten hervor. Der Grundbaustein eines jeden Systems sind hoch entwickelten Zellen, die wir durch Bewusstsein zum Leben erwecken können und so zur Quelle unserer eigenen Melodie werden lassen. In fließenden und kraftvollen Vinyasa Sequenzen tauchen wir tief hinab auf die Zellebene und erleben und lieben uns auf kraftvolle Weise von dort vollkommen neu.

Follow your Soul. It knows the way.

Karina Wagner

Kundalini-Masterclass: Transformation, Erneuerung und Heilung

Kundalini-Yoga lehrt uns: alles fließt, auch unser Leben. Doch um uns von diesem natürlichen Rhythmus tragen und heilen zu lassen, müssen wir bereit sein, Altes loszulassen. Und da alles im Leben in natürlichen Rhythmen fließt, ist alles wandelbar, demnach kann es sich verändern und heilen. In dieser Stunde reisen wir durch unseren Körper, und in tiefen Kriyas erfahren wir Widerstände, begreifen die Ursache und transformieren diese in Sanftheit und Liebe. Pranayamas (Atemübungen), Mudras (Handbewegungen), Mantras und Meditation werden diesen Prozess unterstützen.

Sanft führt Karina durch diese Masterclass, und damit auch zu den Potenzialen bzw. Gaben, die dort in uns verborgen liegen: Akzeptanz, Kreativität, Entschlossenheit, Mitgefühl, Wahrheit, Intuition, Grenzenlosigkeit und Liebe. Diese Kundalini-Praxis ist eine Kombination aus dynamischen Übungen, Atemtechniken und Entspannung und hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Eine ausgleichende, entspannende und zugleich aktivierende Wirkung spürt man schon nach kurzer Zeit, und dein energetisches Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Katharina Fleischmann

Yoga auf dem **Yogaboard** stabilisiert deine Tiefenmuskulatur, deine Bauchmuskeln und kräftigt deine Beckenbodenmuskulatur. Durch das kontinuierliche Balance halten, dient es einer verbesserten Gelenkstabilität, fördert die Koordination und Haltung des Körpers.

Du bist konzentriert und fokussiert!

Und das wichtigste: Es macht richtig Spaß! (Anmeldung erforderlich am CheckIn)

Kesari

Die alte Kunst der Meditation

Meditation ist eine Methode, sich trotz der Hektik des Alltags besser entspannen zu können, um gelassener, ausgeglichener und glücklicher durchs Leben zu gehen.

Meditation bietet aber so viel mehr als lediglich Entspannung und kann weit über eine Steigerung des Wohlbefindens oder reinen Stressabbau hinausgehen.

Mit der richtigen Herangehensweise und einem fundierten Verständnis der Grundlagen, kann Meditation lebensverändernd sein. Kesari Reber führt die Teilnehmer so an das Thema heran, dass Meditation keine pflichterfüllende Maßnahme zum Stressabbau wird, sondern vermittelt wieviel Spaß, Freude und Leichtigkeit sich hinter dem abstrakten Begriff „Meditation“ verbergen kann. Bei diesem Workshop werden alte Kriyatechniken (Atem – und Achtsamkeitsübungen) gezeigt, mit denen man lernt, sich selbst bewusster wahrzunehmen und körperlichen sowie seelischen Balast abzubauen - um sich immer mehr einem tiefen inneren Frieden hingeben zu können.

Der Workshop ist nicht nur für Einsteiger gedacht, sondern auch für Personen, die bereits meditieren aber bisher noch nicht die Faszination und Leichtigkeit in der Meditation gefunden haben. Die Übungen lassen sich leicht zu Hause nachmachen. - Alle Levels

Morgenmeditation

Wir beginnen den Tag mit Stille und tiefer Achtsamkeit. Sphärische Klänge im außen führen uns in unsere innere Stille.

Wir wandeln vom äußeren Ton zum inneren Ton und öffnen uns für unsere Heilung. Mit einer alten mantrischen Übung erlauben wir, dass unsere Meridiane geöffnet werden und die Energie in uns besser fließen kann. Gestärkt und erfüllt von einem tiefen inneren Frieden beginnen wir den Tag.

Kristina Nicolaus

Good Morning class:

Starte deinen Tag mit Yoga! Gemeinsam wollen wir entdecken was Yoga für uns sein kann und welche Möglichkeiten es uns bietet. Mit Leichtigkeit werden wir durch kraftvolle Sequenzen fließen, mutig werden wir mit Freude die Perspektive wechseln und mit Vertrauen der Stille begegnen. Egal ob du Anfänger bist oder regelmäßig übst, diese Klasse ist für alle geeignet.

LUCIE in the Sky und Jules

Handstand Workshop

◊ ◀ ◀ Let's change perspective!

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die sich an den Handstand wagen wollen oder sich einfach sicherer in dieser wunderbaren Haltung fühlen wollen. Ich werde erste Schritte vermitteln, wie das sichere „Hinein- & Hinauskommen“, zudem Kräftigungsübungen für entsprechende Körperpartien und zu einer spielerischen Leichtigkeit innerhalb des Handstandes einladen. Du bist sowohl mit als auch ohne Erfahrung willkommen, ich kann immer Variationen passend zu deinem Level anbieten. Wir werden uns gegenseitig coachen und spotten - Du wirst jederzeit gehalten und unterstützt sein!!!

AcroYoga Workshop

AcroYoga rocks!!! Erlebe die Spielfreude des akrobatischen Aspektes von AcroYoga.

Statische Yogaposen auf den Füßen einer „Base“ eingenommen und fließende Übergänge von der einen in die andere „fliegende Asana“ geben uns neue Herausforderungen und erweitern so den persönlichen Horizont des Möglichen.

Lass Dich von Lucie als erfahrene Pilotin in die Kunst des akrobatischen Fliegens einführen. Für alle, die AcroYoga kennenlernen oder ihre bisherigen Erfahrungen vertiefen wollen !!

Thai Massage Workshop

Eine innige Verbindung zweier Menschen mit dem Ziel, festsitzende Energie zu lösen und in Bewegung zu bringen. Als eine auf der buddhistischen Lehre basierende, uralte östliche Heilkunst wird die Thai Yoga Massage traditionell benutzt, um unser spirituelles Feuer und den inneren Therapeuten zu wecken und um Liebe und Mitgefühl in unser Leben zu bringen. Diese wundervolle Kunst der traditionellen Thai Massage zu lernen bedeutet weit mehr, als sich eine Reihe von Positionen zu merken oder zu denken, wir könnten jemanden von seinen körperlichen Problemen befreien. Es geht mehr darum, mitfühlend und vom Herzen zu geben und ein tiefes Verständnis für das Leiden deines Gegenüber zu entwickeln. Meine Einladung an Dich: Werde leicht!

LuNa Schmidt

Yoga: Feel.Kiss.Flow

Feel.Kiss.Flow beschreibt eine Yogapraxis in der Tradition des Kashmir Shivaismus. Die Praxis gründet darin, mit dem zu sein, was ist. Es zu fühlen und anzunehmen, allem Raum zu geben zu sein und damit „zu tanzen“. Das ist das genaue Gegenteil des traditionellen Hatha Yoga, welches darauf ausgerichtet ist, die Sinne zu kontrollieren und sich von den Gefühlen abzukoppeln. Entdecke in dieser Kashmir-Yoga-Praxis was geschieht, wenn du dich total hingibst. Es entsteht ein kreativer Impuls, der alles durchdringt. Du wirst organisch bewegt und Yoga entfaltet sich ganz natürlich, mühelos und fließend. Eine Bewegungsmeditation zur Ver-WIRKLICH-ung und Ver-KÖRPER-ung von „spanda“ (Erschauern, Vibration), welche die spontane Rückkehr zur Räumlichkeit des Selbst und die unmittelbare Erkenntnis der eigenen Natur

ermöglicht. Ein inspirierender Workshop, welcher dich zurück zum Wesen, zur Natur des ursprünglichen Yoga begleitet.

ChiYoga Sommerflow - Hingabe

ChiYoga kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Der Schwerpunkt liegt – je nach Jahreszeit – bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Übungen, die zur Jahreszeit passen, bringen den Rhythmus der Natur zurück ins Leben, geben Energie und Kraft.

Der Sommer und das Element Feuer möchten Mut machen, seinem Herzen zu folgen und auch mal keine vernünftigen Argumente für sein Handeln zu haben. Sich von seinen Konzepten, Meinungen und Bewertungen frei zu machen, dem Herzen zu lauschen und ihm zu folgen. Er gibt uns den Mut und das Vertrauen in die Intuition, neue Wege zu gehen, zu experimentieren, neue und v.a. eigene Wahrheiten zu entwickeln und so ein neues Verständnis für Körper, Meditation und Energie zu finden. So wie der Sommer bzw. das Feuer Element darf auch Ihr Yoga-Übungsprogramm sein. Diese Jahreszeit eignet sich wunderbar, um Grenzen auszuloten und zu weiten.

Meret Hackenberg

Shakti Power – Kraft und Leichtigkeit

Deinen Bauch auf anatomischer, physiologischer und mentaler/emotionaler Ebene zu verstehen, ist der Beginn deiner eigenen Reise. Nicht von Anderen geliebt werden zu wollen, sondern dich selbst wertschätzen und lieben lernen, ist der Beginn einer tiefen Freundschaft zu dir selbst.

Dieser Bewusstwerdungsprozess gibt dir Raum und Ruhe du selbst zu sein und zu strahlen. Stabilität aus deiner Mitte heraus lässt dich genussvoll sein.

Einer kurzen Einführung in das Potenzial deines Bauchraumes folgt ein atembetonter, langsamer und trotzdem kräftigender Flow mit Fokus auf Stabilität, Bandhas und den Bauch, mit einer liegenden Chakra Meditation als Abschluss.

Nadja Kücker

ChakrenGlück

Im ChakrenYoga findest Du klassische und kreative Asanas plus Pranayama sowie energetische Übungen aus dem KundaliniYoga, eine ChakrenKurzmeditation und alles gespickt mit jeder Menge Freude am Leben!

Für Alle geeignet!

WakeUpYoga

Der frühe Morgen ist ideal um den Tag mit Yoga zu starten! Lebendige Vinyasas und dehnende Übungen schenken Deinem Körper und Geist viel Wachheit und Klarheit! Für Alle geeignet!

Ralph Otto

Ashtanga Yoga BASIC

(Dynamisch für ALLE Level)

Im Ashtanga Yoga werden Asanas (ruhige Körperhaltungen) durch Vinyasas (dynamische Bewegungssequenzen) miteinander verbunden, wie Perlen auf einer Schnur.

In Synchronisation mit einem tiefen Atem wird diese Abfolge zu einer Meditation in Bewegung. Mein Lehrer, Dr. Ronald Steiner (ashtangayoga.info), hat dieses System mit neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt, ergänzt und AYInnovation® genannt.

Die Verbindung von uralter Tradition, philosophischer Weisheit und aktuellem Wissen hat eine einzigartige

Magie. Sanfte Modifikationen der traditionellen Asanas machen Ashtanga Yoga für jeden Menschen zugänglich. Unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen kann so jede/r in der für ihn/sie passenden Intensität üben.

Ich unterrichte nach dieser einzigartigen Methode, lege besonderen Wert auf die Schulung von Achtsamkeit und Körpergefühl, gelenkschonende Ausrichtung, tiefen Atem und den meditativen Aspekt der Praxis.

Ranja Weis

Yin Yoga und Yoga Nidra - Donnerstag

Wir üben eine runde Sequenz aus Yin Haltungen, die alle Hauptmeridiane ansprechen. Dadurch wird der Körper beruhigt und geerdet, die Funktion der Organe angeregt und ein Zugang geschaffen zur Gefühlsebene, was oft sehr befreiend wirkt. In der anschließenden Tiefenentspannung können Körper, Geist und Seele umfassend loslassen und regenerieren. Darüberhinaus bietet Yoga Nidra die Möglichkeit, alte schädliche Konditionierungen und Verhaltensmuster in neue unterstützende umzuwandeln, und somit dem Leben eine gesunde Ausrichtung zu geben.

Yoga Nidra und Yin Yoga - Freitag

Wir starten mit einer langen geführten Tiefenentspannung im Liegen. Yoga Nidra wirkt dabei wie eine Art Reset bei einem Computer: das gesamte System wird auf Null gesetzt. In diesem Zustand der inneren Stille kommen wir einen tieferen Kontakt mit unserem Wesenskern. Wir können die anschließenden Yin Haltungen empfindsamer wahrnehmen und uns stärker mit unseren Wünschen, Träumen und Visionen verbinden.

Sandra Nicole Pfaller

Sandra Nicole Pfaller ist Pionierin von **IKYA Meditation™** in Deutschland und hat in Ihren Workshops schon Tausende begeistert.

Wünschst du dir frei zu sein auf allen Ebenen und dein Erlerntes im alltäglichen Lebenswahnsinn auch zu leben? Na dann, auf in den Workshop von Sandra:

Bei diesem mega tollen aktiven dynamischen IKYA Meditation™ Workshop

- detoxt du deinen Verstand & Emotionen
- löst Blockaden auf spielerische Art
- füllst du dich mit deiner Einzigartigkeit
- erlernst du wie du deinen Spirit im Alltag wirklich LEBEN kannst

Darauf einlassen und sich selbst entdecken, ist die einzigste Devise.

Lass dich überraschen und sei dabei! Easy to access mit wahrhafter Tiefe.

Go and get your life - feel it - be it - love it and have fun.

Wenn nicht jetzt, wann dann?

It's your life! Mach was draus.

Sandra Walkenhorst:

Thai-Kinderyoga Eltern-Kind Workshop

„Beim kuscheln repariert man sich gegenseitig.“

Dieser Spruch eines Kindes trifft den Kern von Thai-Kinderyoga. In diesem Workshop wirst Du spielerisch Techniken lernen, die liebevolle, achtsame Berührung (ein Grundbedürfnis im Übrigen!) schenken, Gelenke mobilisieren und Körper und Geist entspannen. Dich einem Menschen mit voller Präsenz und Hingabe zuzuwenden und dies absichtslos und achtsam zu tun, ist ein wichtiger Teil des Thai Yoga – gerade für Kinder und mit Kindern!

Neben einer spielerischen Yogaeinheit erwartet Dich und Dein Kind eine bereichernde Zeit der Berührung.

Entdecke Dein eigenes inneres Kind und vor allem: Hab Freude am Verschenken und Annehmen!

Verbindung. Gesehen sein. Von Herz zu Herz.

Stefanie Fleischmann

SUP Yoga: Auf dem Paddleboard entführe ich Dich 90 Minuten auf's Wasser. Auf Deiner eigenen kleinen Insel wirst Du abseits des bunten Treibens Deinen Körper auf eine neue Weise erfahren und Deinem Geist eine Auszeit bieten. In einem perfekten Ganzkörpertraining werden alle Deine Muskeln beansprucht, so dass Du Deine Balance auf dem Board halten kannst. Langsam beginnst Du Dich auf das sanfte Schaukeln des Wassers einzustellen und Asanas schrittweise aufzubauen. Freue Dich auf Yoga mit Sommerfeeling und auf das Erkunden Deines eigenen Frei-Raums auf dem Wasser! (Anmeldung erforderlich)

Tanja Seehofer mit Yann Kuhlmann

DJAYA ist ein Weg auf dem wir Dich begleiten

DJAYA ist ein Zustand, den wir Dir zu erreichen helfen, ein Zustand des Friedens mit Dir selbst, der freien Begegnung mit Dir selbst.

Tanja Seehofer's tiefgründige Yin Yoga Masterclass, begleitet von Yann Kuhlmann's sanftmütigen Instrumentalklänge bringt Deine Yin Erfahrung in neue Welten tiefen entspannter Begegnung mit Dir selbst und geschmeidiger Dehnung deiner Faszien.

Diese beiden wundervollen Workshops bieten die Möglichkeit, in tiefere Ebenen des Yin Yoga einzutauchen. Einheit – Verbindung von Körper, Geist und Seele – der Klang ist hier ein wichtiges Verbindungsglied.

Die Schwingungen der Töne durchdringen den Körper im tiefsten Inneren, berühren jede Zelle und ermöglichen so Transformation. Dies kann Nährboden sein für einen regenerativen Prozess. Die sanften, meditativen Yin Yoga Übungen verbinden die grobstofflichen Schichten des Körpers mit den tieferen Ebenen des Geistes, bis hin zu dem Gefühl eines frei schwingenden Körpers. Dieses Körpergefühl verankert sich im Unterbewusstsein, so dass Blockaden gelöst und Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt werden können. Folgende Instrumente werden in Kombination mit Yin Yoga gespielt: Gitarre, Hackbrett (Santur), Sitar, Ufodrum, Handpan, Klangschalen, Gong

swallow the sun, breath the earth, drink from the fires of the universe within you - meet yourself with tender loving care

hi-end yinyogaclass with earthtone tuned live music 432Hz healingfrequency
sitar, guitar, tampoura, dulcimer, earthgong, singing bowls, harmonium, etc.

Teah Field - engl.

Thearapeutic Partner Yoga:

The therapeutics in Partner Yoga:

In this workshop you will be focussing on the therapeutic and loving touch aspects of Partner Yoga, rather than tricks & acrobatics. Slow and adjusted to your own particular body's needs. It's an art to understand what is therapeutic to another persons body and the sharing and transferring of healing energy.

WANDA BADWAL

Chakra - Hatha Yoga Master Class (90 min Level: Mittel - Fortgeschritten)

Entdecke die Chakren und erkunde die Vielfalt deiner inneren Landschaft.

Das Wort Chakra bedeutet Rad - Chakras sind subtile, vibrierende und rotierende Energiezentren, die sich entlang unserer Wirbelsäule befinden. In dieser traditionellen Hatha-Praxis verwenden wir Asana-Praxis als Rahmen sowie Elemente des ganzheitlichen tantrischen Pfades, einschließlich tieferer Arbeit mit Pranayama, Bandhas, Visualisierung, Mantra und Meditation, um eine vielfältige und tiefe Erfahrung der Chakren zu erleben.

Diese Klasse steht allen offen, die Lust haben, tiefer in die innere Landschaft der Chakren einzutauchen. Ist allen offen, die Lust haben, tiefer in die innere Landschaft der Chakren einzutauchen.

Kirtan (90 min /All Level) mit Wanda Badwal & Friends

Kirtan ist eine Form des hingebungsvollen Singens, deren Wurzeln über tausend Jahre nach Indien zurückreichen. Es ist eine Form von Bhakti Yoga (Devotional Yoga) und hat die Kraft, unser Herz zu öffnen und damit Heilungsprozess anzuregen. Der Gesang wird von Musikinstrumenten wie Harmonium, Gitarre und rhythmischem Trommeln begleitet und alle sind angeregt den Kirtan als Erlebnis aktiv durch Singen, Klatschen und Tanzen mitzugestalten.

“Sing, listen and let the healing sounds open your heart ”

Interaktiver Vortrag: (60 min /All Level

Mit Tantras bewusste Beziehungen gestalten - mit Wanda Badwal

Ich nehme mal an, dass die meisten von uns den Weg des Yoga und der Selbstentwicklung eingeschlagen haben, um ein glückliches Leben zu führen, unseren Charakter zu entwickeln und schlussendlich um ein besserer Mensch zu werden.

Einer meiner Lehrer sagte mal: Mach dir keine Sorgen um Erleuchtung - Sorge dich um die Liebe. Kannst du dich selbst und alle Wesen gleichwertig lieben?

Das mit der Liebe und den Beziehungen haben wir als menschliche Spezies bis her noch nicht so gut hingekriegt wie ich finde.

Mich persönlich interessiert es sehr wie wir es besser hinkriegen können, miteinander in Liebe, Frieden und Harmony zu leben.

Ob in unseren Freundschaften, Arbeitsverhältnissen, in unseren Familien oder Partnerschaften. Leben bedeutet Beziehung.

Yoga sieht das ähnlich denn das Wort Yoga bedeutet Einheit - das Verbinden von Körper und Geist, das Verbinden von Atem und Bewegung, und auch das Verbinden von Gegensätzen, der Mond und die Sonne, das HA und das THA. Das weibliche und männliche Prinzip.

Mir scheint, auf beiden Seiten der Geschlechter herrscht Irritation, was bedeutet Weiblichkeit? Was bedeutet Männlichkeit ?

Und wie leben wir das in unserem Alltag und in unseren Beziehungen?

In unserer deutschen Kultur gibt es leider wenig gute Vorbilder und Leitmodelle an denen wir uns ausrichten und orientieren können.

Der Weg des Tantra hat mir viele Fragen beantwortet und liefert uns hilfreiche Lösungsmöglichkeiten, Übungen und Modelle wie wir bewusster miteinander umgehen und kommunizieren können.

In diesem 1-stündigen interaktiven Vortrag werden wir basierend auf den tantrischen Lehren und Coaching Ansätzen die Möglichkeiten erforschen,

wie wir einander bewusster begegnen können, und das “Yoga”- die Verbindung in unserem täglichen Leben integrieren können.

Denn worum geht es beim Yoga wirklich: Wie können wir die höchste Version von uns selbst werden und liebevolle Beziehungen gestalten?

Ich freue mich darauf, mit euch ein Gespräch zu diesem Thema zu führen.

Wolfgang Mießner

Let Your Spine Flow – eine „Wirbelsäulen-Choreografie“

UNTERTITEL: Fließendes Vinyasa Yoga für eine gesunde, stabile und durchlässige Wirbelsäule

Die Wirbelsäule – kraftvoll und doch durchlässig, stabil und doch beweglich.

Erfahre in einem energiereichen „Spine-Flow“ Stabilität und Fluss zugleich. Wir beginnen mit einer klassischen Einstimmung in der Stille, um uns auf unsere zentrale Achse zu fokussieren. Mit einfachen Pranayamas und langsamen Bewegungen mobilisieren wir zu Beginn den Energiefluss unserer Wirbelsäule. Der im Anschluss Schritt für Schritt aufgebaute Spine-Flow wird unser ganzes Wirbelsäulen- und rumpfnahes Faszien-system zum Leben erwecken. Es wird warm! Rhythmische Musik wird uns begleiten und uns zu Kraft, Atmung und Bewegung animieren.

Level: Intermediate

Healthy Back in Hatha Yoga

UNTERTITEL: Wirbelsäulengerechtes üben in allen Yogastilen

Unsere Wirbelsäule kann viel – aber nicht alles. Rücken- und wirbelsäulengerechtes Yoga üben ist aktueller denn je. Erfahre einige grundlegende Details über die Biomechanik der Wirbelsäule in ihren verschiedenen Abschnitten (Bewegungsmöglichkeiten). Lerne anhand vieler Übungsbeispiele, wie Du dieses Wissen in der Praxis richtig anwendest, um langfristig gesund und ohne Beschwerden Yoga zu üben. Die Erkenntnisse sind in alle Yogastile übertragbar, ganz gleich, ob Du klassisches Hatha Yoga praktizierst, oder ob fließendes Yoga Dein Herz höher schlagen lässt.

Level: Für alle geeignet. Dieser Technik-Workshop ist stilübergreifend und somit für jeden geeignet, egal welcher Yogastil überwiegend praktiziert wird.