

YOGA FESTIVAL SAUERLAND

Samstag, 2. Sept., 8 - 22 Uhr

PROGRAMM

MISTPLATTE

8 - 9 Uhr OPENING CEREMONY
DEINE WAHRE NATUR

9:30 - 10:45 Uhr VINYASA YOGA
WAKE UP, BEAUTY
Natascha Kießler

11:15 - 12:30 Uhr VINYASA YOGA
SOMEWHERE OVER THE RAINBOW
Natalie Lübke-Rüschbaum

12:30 - 14 Uhr SOUND BATH
DOWN BEAT
Mit DJ M-sphere

14 - 15:15 Uhr MANTRA YOGA
DER KLANG DEINES HERZENS
Kai Treude & Jasmin Iranpour feat. Frauke Richter

15:45 - 17 Uhr THAI YOGA
DEEP RELAX
Sabine Forberger

17:30 - 18:45 Uhr ALLE STILE
DEIN INNERER GURU
Alle Stile vereint - Yoga mit live DJ Tim Beam

CLOSING CEREMONY
19:30 - ca. 21:30 Uhr BHAKTI IN MOTION
KAI TREUDE & FRAUKE RICHTER

WIESE

9:30 - 10:45 Uhr HATHA YOGA
SAT CIT ANANDA Sein, Wissen, Glückseligkeit
Satka Bongard

11:15 - 12:30 Uhr YIN YOGA
SEELENNÄHRUNG
Susann Napierala

14 - 15:15 Uhr HATHA YOGA
LASSE DEINE FLÜGEL WACHSEN
Gudrun Kübber (speziell Schulter / Nacken)

15:45 - 17 Uhr FOCUSING YOGA
BEMERKEN, BEOBACHTEN, VERTRAUEN
Antje Böcker

DACHBODEN

9:30 - 10:45 Uhr WORKSHOP
LAKSHMI - DIE GÖTTIN IN MIR
Antje Böcker

11:15 - 12:30 Uhr VORTRAG & WORKSHOP
FASZIEN YOGA & GESUNDES BINDEGEWEBE
Gudrun Kübber & Sabine Forberger

14 - 15:15 Uhr VORTRAG
DIE BLUME DES LEBENS
Sandra Voigt

15:45 - 17 Uhr WORKSHOP
KLANGSCHALEN & GONGMEDITATION
Martina Wandel

DEINE WAHRE
NATUR

WORKSHOP BESCHREIBUNGEN

MISTPLATTE

9:30 - 10:45 Uhr VINYASA YOGA

WAKE UP, BEAUTY - Natascha Kießler

Der schönste Start ins Festival. Wir üben fließendes Vinyasa in einer Choreografie zu einem Song, der unser Herz öffnet, unsere Gefühle tanzen lässt und uns in Schönheit strahlen lässt. Freu Dich auf eine Yogaklasse, die Dir so gut tut, dass dir jeder ansieht, wie gut es Dir geht.

11:15 - 12:30 Uhr VINYASA YOGA

SOMEWHERE OVER THE RAINBOW

Natalie Lübke-Rüschbaum

Ein bunter Yogamix (Bhakti, Vinyasa, Yin) - Meditativ ruhig bis fließend dynamisch. Von Bhakti über Vinyasa bis Yin. Eine phantastische Klasse mit vielen bunten Farbfacetten angemalt von phärischen Klängen. Komm mit auf die Reise durch die Chakras!

12:30 - 14 Uhr SOUND BATH

DOWN BEAT - Mit DJ M-sphere

Seit 1994 ist M-Sphere alias Markus Kaiser als Chill out und Ambient DJ mit seinen eigenen Musikproduktionen auf Partys überall auf der Welt unterwegs. Sein langsamer, grooviger Sound mit melancholischen Melodien erzeugt ein starkes atmosphärisches Kraftfeld.

14 - 15:15 Uhr MANTRA YOGA

DER KLANG DEINES HERZENS

Kai Treude & Jasmin Iranpour feat. Frauke Richter

Eine ganz eigene poetische Art des Yogaunterrichtens, die Kai und Jasmin mit dem Hatha Yoga der Sivananda-Tradition und verschiedenen Einflüssen aus Flow- & Kundalini-Yoga verbinden. Ihre "Mantrayogastunden" sind jeweils aus dem jeweiligen Moment entstehende Livemusik-Yogastunden der ganz besonderen Art.

15:45 - 17 Uhr THAI YOGA

DEEP RELAX - Sabine Forberger

Deine Hände sind die Verlängerung Deines Herzens - so sagt man. Das achtsame Berühren und Bewegen, gemeinsames Dehnen und für einander da sein, ist an diesem heutigen Tag Deine Herzenspause. Eine tiefe Entspannung für Deine Seele.

17:30 - 18:45 Uhr ALLE STILE

DEIN INNERER GURU

Alle Stile vereint - Yoga mit live DJ Tim Beam

Kraftvolle Beats und schwebende Flächen öffnen Dein Herz und schenken Dir das Vertrauen, Deinem eigenen Gefühl zu folgen. Dein innerer Lehrer (Guru) weiß immer ganz genau, was gut für Dich ist.

WIESE

9:30 - 10:45 Uhr HATHA YOGA

SAT CIT ANANDA Sein, Wissen, Glückseligkeit

Satka Bongard

Was macht uns zu denen, die wir sind? Sind wir mit unserem Körper identisch oder mit unserem Geist? Was macht das Denken aus uns? Erlebe Deinen Körper als "Deinen Wohnort". Sei offen und lass Dich überraschen.

11:15 - 12:30 Uhr YIN YOGA

SEELENNÄHRUNG

Susann Napierala

Wonach hungert Deine Seele? In der ruhigen Yin Yoga Praxis hast Du Zeit zu spüren, was braucht Deine Seele um zu wachsen, sich satt zu fühlen. Aus dieser Kraft kann aus Dir neue Inspiration unablässig sprudeln. Tauche in Dir ein, lausche, fühle, löse und schaffe Raum für Dich!

14 - 15:15 Uhr HATHA YOGA

LASSE DEINE FLÜGEL WACHSEN

Gudrun Kübber (speziell Schulter / Nacken)

Übungen zum Lösen von Nackenverspannungen
Der Alltag lastet manch einem schwer auf den Schultern .
Bei Stress und Sorgen wird ein körperliches Reaktionsmuster aktiviert, die Schultern – und Nackenmuskulatur reagieren in Millisekunden und werden angehoben. Dieser Reflex sitzt tief. Hier erfährst du wertvolle Möglichkeiten, zum Auflösen und Bewusstwerden alter Verhaltensmuster. Dehnungen, Visualisierungen und Atemübungen fördern ein neues Verständnis von dem funktionellen Zusammenspiel unserer Schultern, Nacken, Brustwirbelsäule und Armen. Die Folge ist, dass der Atem freier fließen wird.

15:45 - 17 Uhr FOCUSING YOGA

BEMERKEN, BEOBACHTEN, VERTRAUEN

Antje Böcker

Focusing ist eine leicht zu erlernende Methode zur Lösung persönlicher Probleme durch bewusste Körperwahrnehmung. Wir verbinden Focusing mit den bewährten Übungsweisen des Yoga und schaffen damit ein komprimiertes Praxisprogramm für inneres Wachstum. Selbstbeobachtung, Atmung und Körperbewegungen sind die wichtigsten Mittel, um sich selbst besser annehmen und gelassener werden zu können.

DACHBODEN

9:30 - 10:45 Uhr WORKSHOP

LAKSHMI - DIE GÖTTIN IN MIR

Antje Böcker

Lakshmi: die Göttin der Liebe und des Reichtums, die Gebende, die Göttin der Harmonie. Wir betrachten in diesem Workshop die Göttin Lakshmi als Teil unserer eigenen Persönlichkeit. Mithilfe von Visualisierungen, Mantrien und Übungen schauen wir, wie der Anteil von Lakshmi in uns wirkt. Kann ich die Gebende und Liebende in mir spüren? Wie viel Lakshmi ist in mir? Wann ist der Anteil der Liebenden & Gebenden nützlich für uns und gut? Und wann kann uns dieser Anteil im Wege stehen. Wir verbinden uns mit ihrer Kraft und Schönheit, die unser Innerstes widerspiegelt. Wir lernen, wie ich alte Weisheiten in mein tägliches Leben integriere. Heute, hier und jetzt... absolut aktuell.

11:15 - 12:30 Uhr WORKSHOP

FASZIEN YOGA & GESUNDES BINDEGEWEBE

Gudrun Kübber & Sabine Forberger

Unser Körper entgiftet uns über die Haut, Leber und Nieren. Fallen jedoch zu viel der zu entgiftenden Stoffe an, wird alles in unserem Bindegewebsystem zwischengelagert. Wie Du Dich gesünder ernähren, entgiften und entschlacken kannst, erfährst Du in unserem Vortrag / Workshop. Auch üben wir mit Dir kleine Übungen mit einem Fuß-Faszientool. Diese Übungen haben einen sofortigen Effekt auf Dein gutes Fußgefühl.

14 - 15:15 Uhr VORTRAG

DIE BLUME DES LEBENS

Sandra Voigt

Die Blume des Lebens ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Ihre als heilig bezeichnete Geometrie gilt als Erklärungsmodell für die Schöpfung. Wenn wir in unserem Zentrum stehen, kann sich alles andere aus der Mitte heraus entfalten. Die Blume des Lebens erinnert uns daran, dass wir mit der Fähigkeit schöpferisch zu wirken ausgestattet sind. Dieser Vortrag möchte Impulse geben, wie wir die Blume des Lebens als kraftvollen Begleiter auf unserem Weg aus der Fremdbestimmung in die Selbstentfaltung nutzen können.

15:45 - 17 Uhr WORKSHOP

KLANGSCHALEN & GONGMEDITATION

Martina Wandel

Was klingt in dir? Wie erlebst du Klangschalen und Gong? Begib dich mit ihnen auf eine Klangreise und erfahre etwas über Klangmassage und -meditation.