

# YOGA FESTIVAL SAUERLAND

Samstag, 13. Juli, 8 - 22 Uhr

## PROGRAMM

### SAAL / PAGODE

8 - 8:45 Uhr HEART OPENING

9:15 - 10:30 Uhr VINYASA YOGA  
KRISHNA'S CALLING

Natalie L.-Rüschbaum + Sabine Forberger

11 - 12:30 Uhr TALA YOGA

TALA YOGA

Andreas Loh

13 - 14:15 Uhr KIRTAN

KIRTAN

Sad Bhujia

14:45 - 16 Uhr HATHA YOGA

DIE STIMME DES HERZENS

Satka Bongard + Gudrun Kübber

16:30 - 18:15 Uhr KUNDALINI

HERZ GONG

Kosta Heiko Wemuth

18:30 - 20 Uhr TANTRA YOGA

KALAVAHANA

Kali Rose

20 - 22 Uhr PARTY

5 JAHRE YOGA FESTIVAL SAUERLAND

### ZELT

9:15 - 10:30 Uhr THAI YOGA

THAI YOGA - COMING HOME

Luná Libertad

11 - 12:30 Uhr ASHTANGA YOGA

LEARN TO FLY

Svenja Wilke

13 - 14:15 Uhr YIN YOGA

YIN YOGA TRIFFT REIKI

Susann Napierala

14:45 - 16 Uhr YOGA NIDRA

TOTAL RESET

Regina Krampe

16:30 - 17:45 Uhr VINYASA YOGA

CHAMPAGNER MOMENTE

Natascha Kießler

### HUBERTUSHÜTTE

9:15 - 10:30 Uhr VORTRAG

EVOLUTION DES BEWUSSTSEINS

Sad Bhujia

11 - 12:15 Uhr VORTRAG

WAS HAT DIE LIEBE MIT SAFRAN ZU TUN?

Ines Wirth

13 - 14:15 Uhr WORKSHOP

RUF DER STIMME

Andrea Finke

14:45 - 16 Uhr VORTRAG

NADA BRAHMA - DIE WELT IST KLANG

Andreas Loh

16:30 - 17:45 Uhr VORTRAG

VEDISCHE ASTROLOGIE

Sad Bhujia

### WILDWALD SPECIAL

13 - 14:15 Uhr KINDER YOGA

KINDER YOGA

Daniela Minden

*Treffpunkt 13h am Zelt*

LOVE IS  
IN THE AIR

# WORKSHOP BESCHREIBUNGEN

## SAAL / PAGODE

9:15 - 10:30 Uhr VINYASA YOGA  
KRISHNA'S CALLING

Natalie L.-Rüschbaum + Sabine Forberger

Krishna ist der freundlichste und zugänglichste aller hinduistischen Götter. Er bringt uns spielerische Freude, legt das Unbewusste frei und öffnet unsere Seele für das Unvorhergesehene. Er hat den Schalk im Nacken und setzt sich für jedwede Freiheit ein, sei sie im Geiste, in der Liebe oder im täglichen Handeln. Nimm ein Stückchen Krishna mit zu Dir nach Hause.

11 - 12:30 Uhr TALA YOGA

TALA YOGA Andreas Loh

Tala Yoga ist ein modernes, dynamisches Yogasystem bei dem die Übungen fließend im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem, bei dem die Einheit von Atem, Musik und Bewegungen ihre harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist voll entfalten – so wird die Yogapraxis zu einer Meditation in Bewegung.

13 - 14:15 Uhr KIRTAN

KIRTAN Sad Bhuja

Lass Dich mitreißen in eine Welt, in der es egal ist, was die anderen denken. Singen und tanzen von ganzem Herzen. Lass uns das Festival Gelände mit Mantren verzaubern.

14:45 - 16 Uhr HATHA YOGA

DIE STIMME DES HERZENS

Satka Bongard + Gudrun Küber

Yogaübungen, die Deine Sinne und Dein Herz berühren. Wir laden Dich ein, mit Yoga zu experimentieren, um die Raumqualität Deines Herzens wahrzunehmen. Fühle Dich inspiriert dein Herz zu öffnen und finde so Kontakt zu feinstofflichen Ebenen Deiner Selbst. Diese Klasse ist für Anfänger und Geübte geeignet.

16:30 - 18:15 Uhr KUNDALINI YOGA

HERZ GONG Kosta Heiko Wemuth

In der HERZ-GONGLINE Meditation widmen wir uns dem Öffnen und dem energetischen Massieren und Lieblosen unseres Herzens. Wir werden verschiedene Warmup / Pranayama Übungen und eine Herzöffner Kriya (Übungsreihe) praktizieren. Am Ende wirst Du in den Genuss eines liebevoll gespielten Gongklangbades kommen.

18:30 - 20 Uhr TANTRA YOGA

KALAVAHANA Kali Rose

Kalavahana ist ein wunderschönes Heilungsritual aus der tantrischen Tradition Südindiens. Diese kraftvolle Zeremonie, die mit Sanskrit-Mantras und Berührung arbeitet, bringt uns mit dem tiefsten Aspekt unseres Selbst, dem Universellen und Göttlichen in Kontakt, erweckt die Kundalini-Energie, die tief in uns ruht und hilft, Blockaden des Energiesystems aufzulösen, so dass unsere Lebensenergie wieder frei fließen darf.

## ZELT

9:15 - 10:30 Uhr THAI YOGA

THAI YOGA - COMING HOME Luná Libertad

Auf der Suche nach dem einen Ort, an dem wir ankommen, uns ausleben, Glück & Frieden finden können, reisen wir nach Bali, La Gomera oder Indien. Doch unser wahres Ziel ist ganz nah - es liegt in uns selbst. Thai Yoga führt Dich in die Ruhe Deines Seins, schafft Verbindung & lässt Dich nach Hause kommen.

11 - 12:30 Uhr ASHTANGA YOGA

LEARN TO FLY Svenja Wilke

Dynamische Yogatraditionen, insbesondere der Ashtanga Yoga bieten jede Menge Gelegenheiten, um zumindest kurzfristig einmal abzuheben und die Leichtigkeit des Fliegens zu erleben. In dieser Klasse lernst Du, wie Du die Schwerkraft überlisten kannst. Von einfachen Basics aus erproben wir spielerisch die Übergänge in und aus den Positionen der Ashtanga Yoga Übungsfolge. Lerne, wie Du die ersten Schritte machst oder arbeite mit speziellen Technik-Tipps an einer bereits fortgeschrittenen Praxis. Nur fliegen ist schöner!

13 - 14:15 Uhr YIN YOGA

YIN YOGA TRIFFT REIKI Susann Napierala

In Verbindung mit Himmel und Erde, gleiten wir in die weibliche Kraft des Yin Yoga. Lassen heilende Energien durch unsere Hände fließen und verleihen unseren Körpern Klang durch das Tönen der Chakren.

14:45 - 16 Uhr YOGA NIDRA

YOGA NIDRA Regina Krampe

Es gibt Thesen, die besagen, dass eine Yoga Nidra Meditation von 30 min. 4 Stunden Schlaf entsprechen. Klingt verlockend, oder? Mach dir die Methode des "Schlafs der Yogis" zu nutze! Yoga Nidra ist für jeden geeignet, der eine Auszeit vom reizüberfluteten Alltag braucht. Yoga Nidra wird auch als der bewusste, der dynamische, oder der psychische Schlaf bezeichnet. Es ist eine umfassende, tiefgreifende Entspannungsübung, die auf drei Ebenen zur Auflösung von Blockaden/Verspannungen hilft: physisch, mental und emotional.

16:30 - 17:45 Uhr VINYASA YOGA

CHAMPAGNER MOMENTE

Natascha Kießler

Yoga bereichert unser Leben auf vielen Ebenen, macht es reich, süß und voll. Nicht nur durch unsere Asanapraxis, sondern oft auch durch veränderte Gewohnheiten. Bessere, gesündere Ernährung, mehr Bewegung, mehr Achtsamkeit, mehr Zufriedenheit. Was fehlt? Balance. Die richtige Balance zwischen Gesund und Genuss. Die Balance zwischen zuviel und nicht genug. Die Balance zwischen stillem Wasser und Champagner. Denn DIE brauchen wir auch, die Champagner-Momente! Die finden wir in diesem Workshop. Erst auf der Matte und dann bei einem prickelnden Getränk danach. Schenk ihn Dir, Deinen Champagner-Moment.

## HUBERTUSHÜTTE

9:15 - 10:30 Uhr VORTRAG

EVOLUTION DES BEWUSSTSEINS Sad Bhuja

Wie wirkt sich unser Bewusstseinszustand darauf aus, wie wir die Welt wahrnehmen, was uns wichtig ist, wie viel Glück wir erfahren? Und wie verändert sich das Bewusstsein? In der westlichen Welt ist Maslow für seine Bewusstseinspyramide bekannt. Aber schon in den Jahrtausende alten Schriften Indiens, den Veden, wird auf praktische und nachvollziehbare Weise beschrieben, welche Bewusstseinsstufen es gibt und wie sich diese auf unser Leben auswirken - eine spannende Reise an die Grenzen von Wissenschaft und Spiritualität.

11 - 12:15 Uhr VORTRAG

WAS HAT DIE LIEBE MIT SAFRAN ZU TUN?

Ines Wirth

Ein verliebter Spaziergang in das Reich des Würzens. Kann ich mit Gewürzen einen Hauch von Erotik auf meinen Teller zaubern? Welche Anekdoten ranken sich um den feurigen Pfeffer? Was machen Gewürze zu einem sinnlichen Begleiter? Komm mit in die faszinierende und facettenreiche Welt der Aromen und des Genusses. Würzen ist Liebe und eine echte Kunst!

13 - 14:15 Uhr WORKSHOP

RUF DER STIMME Andrea Finke

Öffne deine Stimme und folge dem Ruf deines Herzens mit Vokalen und Liedern, die unter die Haut gehen.

14:45 - 16 Uhr VORTRAG

NADA BRAHMA - DIE WELT IST KLANG Andreas Loh

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Klang und Schwingungen und den verschiedenen medizinischen, historischen, physikalischen, kulturellen, meditativen und philosophischen Aspekten des Hörens. Auch wird die Bedeutung von Musik und Stille für die spirituelle Entwicklung des Menschen in einem ganzheitlichen Kontext dargelegt. "Musik ist eine einflussreiche und direkte Lehrerin, der zu uns allen spricht, in dem Maße, wie wir fähig sind zu hören."

16:30 - 17:45 Uhr VORTRAG

VEDISCHE ASTROLOGIE Sad Bhuja

Lerne die Sprache der Sterne, eine spannende Reise in die Welt der Planeten und Nakshatras und welche Zeichen sie Dir geben. Du lernst wie man seine Lebensaufgabe und seine Herausforderung erkennt, was dein grundlegendes Wesen ist und wie es sein kann, das man all dies anhand des Horoskops sehen kann.