

# YOGA FESTIVAL SAUERLAND

Samstag, 14. Juli, 8 - 22 Uhr

## PROGRAMM

### SAAL / PAGODE

8 - 9 Uhr WILD OPENING

9:30 - 10:45 Uhr BINE YOGA  
DAS UNIVERSUM SCHLÄGT ZURÜCK

Sabine Forberger & Ewa Prandzioch

11:15 - 12:30 Uhr SACRED HUMAN MEDICINE  
ROCK YOUR OMM & DANCE YOUR LOVE

Katja Sterzenbach

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

14 - 15:15 Uhr HATHA YOGA  
BALANCE & HARMONIE (speziell f. Körpermitte)

Gudrun Küber

15:45 - 17 Uhr THAI YOGA  
SOUL CONNECT

Luná Libertad

17:30 - 19:15 Uhr SPECIAL  
KUNDALINI YOGA & GONGLINE MEDITATION

Kosta Heiko Wemuth

KONZERT & KIRTAN // Mantra Tribe  
20 - 22 Uhr

### ZELT

9:30 - 10:45 Uhr HATHA YOGA  
SHANTI - FRIEDEN

Satka Bongard

11:15 - 12:30 Uhr BHAKTI VINYASA YIN  
TANDAVA - DER KOSMISCHE TANZ

Natalie Lübke-Rüschbaum

14 - 15:15 Uhr ASHTANGA YOGA  
ATEM IN BEWEGUNG

Svenja Wilke (Yogability)

15:45 - 17 Uhr DANCE & IMAGINE  
WILD UND FREI

Miriam Gregor

### HUBERTUSHÜTTE

9:30 - 10:45 Uhr WORKSHOP  
FINDE DEINE SHIVA STIMME

Andrea Finke

11:15 - 12:30 Uhr VORTRAG  
WAS MICH WIRKLICH NÄHRT

Ines Wirth

14 - 15:15 Uhr WORKSHOP  
DIE VEREINIGUNG VON SHIVA UND SHAKTI

Antje Böcker

15:45 - 17 Uhr WORKSHOP  
RADICAL HONESTY

Mantra Tribe

### WILDWALD SPECIAL

WANDERUNG  
WILDWALD MIT ALLEN SINNEN  
5 Euro, extra vor Ort,  
Zeit wird noch bekannt gegeben

ES WIRD  
WILD

# WORKSHOP BESCHREIBUNGEN

## SAAL / PAGODE

9:30 - 10:45 Uhr BINE YOGA  
DAS UNIVERSUM SCHLÄGT ZURÜCK

Sabine Forberger & Ewa Prandzioch

Hast Du schon mal davon gehört, dass Gedanken eine große Kraft haben? Und hast Du Dir diese Kraft schon mal BEWUSST gemacht? In unserem Workshop wollen Ewa und ich diese Kraft mit euch spielerisch herausfordern. Denn noch vor kurzem haben wir eine Situation erlebt, die wir mit dieser Kraft in eine für uns so schöne Richtung gelenkt haben. LETS GO WILD.

11:15 - 12:30 Uhr SACRED HUMAN MEDICINE  
ROCK YOUR OM & DANCE YOUR LOVE // Katja Sterzenbach

Lass dich entführen in die Welt von SACRED HUMAN MEDICINE. Es ist eine meditative Tanzreise, in der du dir selbst begegnest - in Stille wie auch in ekstatischer Hingabe an all deine Gefühle, die du in dir trägst. Weltmusik, Klassik, schamanisches Trommeln, Mantras ... alles dabei! Spüre deine Lebendigkeit, reinige dich und schaffe Raum für die Leichtigkeit! See you on the Dancefloor!!

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

Seit 1994 ist M-Sphere alias Markus Kaiser als Chill out und Ambient DJ mit seinen Musikproduktionen unterwegs. Sein grooviger Sound mit melancholischen Melodien erzeugt ein starkes atmosphärisches Kraftfeld.

14 - 15:15 Uhr HATHA YOGA  
BALANCE & HARMONIE // Gudrun Kübber

Klassisches Yoga, tw. dynamisch ausgeführt, bringt Dich mehr in Deine Körpermitte (Core). Diese ist „die Zentrale“ für eine stabile, grazile Haltung und gesunde Körperspannung. Ausgeglichenheit in der Körpermitte, bewirkt geistige Klarheit in Verbindung mit einem guten Bauchgefühl (Intuition) und eine wohltuende Entlastung für den Nacken – Schulterbereich. Magst Du Dir Deiner Urkraft bewusster werden, dann freue Dich auf eine dynamisch – kraftvolle und spielerische Yogastd.

15:45 - 17 Uhr THAI YOGA  
SOUL CONNECT // Luná Libertad

Das Leben pulsiert in schillernden Farben. Was gestern war, ist heute nur noch eine verblasste Erinnerung. Alles rauscht an uns vorbei. Doch Berührung stillt den Hunger nach inniger Verbindung, lässt uns fühlen, macht Gänsehaut und bringt unsere müden Augen zum Strahlen. Ein Moment im Hier und Jetzt. Thai Yoga ist eine einzigartige, ganzheitliche Praxis, die Seelen verbindet.

17:30 - 19:15 Uhr SPECIAL  
KUNDALINI & GONGLINE MEDITATION Kosta Heiko Wemuth

Für die einen ist es eines der abgefahrensten und intensiv "spaceigsten" Erlebnisse, die sie bis dato erfahren haben, für die anderen eine der besten Möglichkeiten die Stimme Ihres Herzens (wieder-) zu entdecken und in die wunderbare berührende KLANGWELT des GonGs. DU brauchst dafür nix zu tun - Der GonG macht ALLES!

## ZELT

9:30 - 10:45 Uhr HATHA YOGA  
SHANTI - FRIEDEN

Satka Bongard

In Frieden mit Dir selbst. Wie hilft Dir Deine Yoga Praxis, im Frieden" zu sein? Erst Ruhe, dann Stille. Erst Stille, dann Gelassenheit. Erst Gelassenheit, dann Frieden. Mit dem Frieden kommt die Liebe. Eine Yoga Praxis in der Du ruhen und in Frieden mit Dir selbst kommen kannst. Om Shanti!

11:15 - 12:30 Uhr BHAKTI VINYASA YIN  
TANDAVA - DER KOSMISCHE TANZ

Natalie Lübke-Rüschbaum

Das Leben ist ein Tanz! Mal schön und mal weniger schön, mal langsamer und mal schneller, mal bunter und mal weniger bunt. Verweigerst Du dem Leben diesen Tanz, kann es sehr anstrengend sein. Doch wenn Du den Tanz mittanzst, ist das Leben voller Freude und positiver Energie.

14 - 15:15 Uhr ASHTANGA YOGA  
ATEM IN BEWEGUNG

Svenja Wilke

In dieser Stunde findest Du zur Brücke, die Deine innere und äußere Welt miteinander verbindet: Dein Atem. Zu Beginn kommst Du in Kontakt mit Deinen Atemräumen und verbindest Dich mit diesen. Im Anschluss führt Svenja Dich durch eine dynamische AYL@Ashtanga Stunde, in die die Verbindung zu Deinen Atemräumen Dich tief in die Asanas eintauchen lässt. Dadurch kannst Du überflüssige Verspannungen in den Geweben lösen und zu einer dynamischen Entspannung finden - dem idealen Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung.

15:45 - 17 Uhr DANCE & IMAGINE  
WILD UND FREI

Miriam Gregor

„Ronja, begreifst Du, daß wir frei sind? So frei, daß ich vor Lachen platzen könnte?“ Wer wünscht sich das nicht, mehr Freiheit im Leben? Mehr Freiheit für Dinge, die wir gerne tun möchten. In diesem Workshop werdet ihr durch gezielte Körper-, Tanz- und Imaginationsübungen eurer inneren Freiheit ein Stückchen näher kommen. Genießt -mal bei wilder Musik, mal bei sanften Bewegungen- mit den eigenen Wünschen, Stärken und der inneren Freiheit mehr in Kontakt zu kommen.

## HUBERTUSHÜTTE

9:30 - 10:45 Uhr WORKSHOP  
FINDE DEINE SHIVA STIMME

Andrea Finke

Finde deine Shiva- Stimme!. Ein Workshop der besonderen Art. Wir atmen wie die Bäume, heulen wie der Wind und kommen auf lauschende Weise unserer Stimme näher, die uns befreit und erhellt. Ob sanft oder kraftvoll, Shiva wird uns führen. Andrea Finke wird nicht nur ihre klassische Stimmbildung einfließen lassen, sondern auch die Natur des Waldes. Ein Klingerlebnis der besonderen Art "Shiva Shambo".

11:15 - 12:30 Uhr VORTRAG  
WAS MICH WIRKLICH NÄHRT

Ines Wirth

Es gibt viele Methoden sich zu (er)nähren. Wenn Du mich fragst, ist das gesund? Werde ich Dir antworten, für mich schon, aber für Dich eventuell nicht. Das hängt von Dir ab, ob Du etwas Stärkendes oder etwas zur Gewichtsabnahme brauchst oder ob Du Kühlung oder Wärme benötigst. So gibt es vielerlei nahrhafte Dinge, wie gutes Essen, positive Emotionen und verschiedene Geschmacksrichtungen, die uns mit allen Sinnen genießen lassen. Und genau hier bietet uns Ayurveda eine Vielzahl von Anregungen, damit wir uns rundum genährt und in unserem Körper wohlfühlen.

14 - 15:15 Uhr WORKSHOP  
DIE VEREINIGUNG VON SHIVA UND SHAKTI

Antje Böcker

Ausgehend von der hinduistischen Denkweise enthält das gesamte Universum zwei wesentliche Strömungen: das männliche Prinzip, symbolisiert durch Shiva und das weibliche, symbolisiert durch Shakti. Diese beiden durchdringen sich gegenseitig und brauchen ein Gleichgewicht ...auch in uns! Wie fließt Shiva mit Shakti in dir?

15:45 - 17 Uhr WORKSHOP  
RADICAL HONESTY

Mantra Tribe

Eine Kommunikationsform, die den Körper, Gefühle und geistige Vorstellungen in die zwischenmenschliche Interaktionen mit einbezieht, um möglichst transparent und ehrlich kommunizieren zu können. Es geht darum die sogenannten "negativen" Emotionen wie Angst, Wut, Scham, Schuld und Eifersucht mit einzubeziehen, sich vulnerabel zu machen und letztendlich mehr Nähe und Verbundenheit zu finden.