



LET THERE
BE OM

23.-26. August



PRESSE-KIT

SUMMER OF LOVE - DAS YOGAFESTIVAL DER SCHWEIZ

Das Yogafestival "Summer of Love" im Kiental (Berner Oberland) findet an vier Tagen vom 22.- bis 25. August 2019 statt. Es zählt nicht nur zu einem der grössten Yogafestival der Schweiz mit über 110 Stunden Yoga, Workshops und Konzerten, sondern auch zu einem der schönsten – inmitten der herrlichen Berglandschaft des Berner Oberlandes. Mehr als 20 internationale Yogalehrer bieten Yoga-Klassen in verschiedensten Yoga-Traditionen an, zudem Meditationen, Klangreisen, Philosophie-Stunden und Konzerte. Und das alles in fröhlichem, familiärem Ambiente, um so zu den Wurzeln des Yoga zu finden: Unserem Herzen.

Das Yogafestival "Summer of Love" im Berner Oberland ist in den letzten Jahren zu einem Ort geworden, an dem sich Yoga-Begeisterte und Yoga-Neulinge treffen um ein wunderschönes Wochenende mit Yoga, Konzerten und vielfältigen Angeboten zu feiern. «Das Kiental ist ein Ort, um loszulassen, sich wieder zu spüren, sich zu begegnen. Es ist ein Ort auch um einzutauchen in sich und in andere Welten - ohne die für viele einengende «Räucherstäbchen-Romantik eines Ashrams», sagt Stefan Geisse, Kopf hinter dem Yogafestival.

"Da es viele verschiedene Yoga-Stile gibt, bieten wir an unserem Yogafestival auch ein breites Themenfeld an", sagt Stefan. "Jeder kann ausprobieren, was zu ihm passt". Über 20 Yogalehrer und Musiker aus Bali, Indien, Nepal, Spanien, Deutschland und der Schweiz werden Yogaklassen leiten, Meditationen führen, Workshops, Vorträge und Konzerte anbieten. „Darunter sind auch Specials wie 3 Stunden Vinyasa-Flow, Rock the Mat oder authentische Rezitationen der Bhagavad Gita“ sagt der Gründer des Festivals.

Dieses Mal sind mit dabei: Hochkarätige Lehrer und Lehrerinnen wie Krishnananda Bhattacharya, ein indischer Brahmane, Yoga-Philosophie-Experte Guido von Arx und wunderbare Yogalehrer wie Adrian Wirth, Rebecca Naterop, Gurdeepak Singh und und und. Dazu kommen auch wieder fantastische Musiker zum Festival: Darunter die bekannten The Love Keys aus Deutschland oder Laela, welche mit ihrer wunderschönen Mantra-Musik zum Mitsingen, tanzen, träumen einladen.

Ein weiteres Highlight sind die Konzerte von Punnu Wasu: Der in Bali lebende Meditationslehrer und Kirtan-Musiker bereits in den letzten Jahren am Summer of Love-Yogafestival dabei und sagt: «Ein Yogafestival wie dieses ist wie ein intensives Retreat. Hier kann man in die Tiefen des Yoga abtauchen, spirituelle Praktiken kennenlernen und die Erfahrungen teilen. Das Kiental ist ein unglaublich schöner Ort, ein Ort wo man den Wind spürt und die Unendlichkeit der Erde... Ich fühle mich dort wie im Himmel».

Punnu Wasu legt das Summer of Love-Yogafestival speziell auch den Männern ans Herz. "Es öffnet ihnen neue Türen, um das überwältigende Gefühl von Freude, Ruhe und Entspannung zu erfahren".

Tagestickets gibt es für CHF 95, der Viertagespass kostet nur CHF 195 (ermässigt CHF 175). Es gibt vom Zeltplatz, Mehrbettzimmer bis zum Einzelzimmer verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten für jedes Budget. Yogaklassen in den Traditionen Hatha Yoga, Kundalini, Vinyasa, dazu AcroYoga, Spiraldynamik, TriYoga, YinYoga, SilentYoga uvm. Workshops zu Pranayama, Chakra, Mantra, Philosophie und Themen die Frauen bewegen. Konzerte, authentische Rezitationen, Kirtan. Dutzende Aussteller mit wunderschönen Handarbeiten, tollen Kleidern und Accessoires. Verschiedenste Massagen und Therapieangebote, Sauna und Wellness. Für Interessierte, Yogaanfänger und Yogalehrer. Infos: <http://www.stress-auszeit.ch/yogafestival/>

Pressekontakt

Stefan Geisse | Induality® | Minervastrasse 113 | CH 8032 Zürich
Email: info@induality.com | Telefon: 0041 78 659 86 40



LET THERE
BE OM

23.-26. August



INTERVIEW Stefan Geisse, Gründer und Organisator des Yogafestivals Summer of Love

Stefan Geisse ist der Gründer und Organisator vom wunderschönen "Summer of Love" Yogafestival, welches 2019 zum fünften Mal inmitten majestätischer Kulisse des Berner Oberlandes stattfindet. Stefan ist Achtsamkeits- und Meditationslehrer, Ayurveda-Berater für Psychologie, Ernährung und Lebensführung und zertifizierter Gesundheitscoach. Zuvor war er über 15 Jahre als Berater und Manager für internationale Konzerne in führenden Positionen tätig. Heute sieht sich Stefan als Brückenbauer, der Menschen die mit den Anforderungen unserer stressigen Welt konfrontiert werden, Lösungen aus den Weisheitslehren des Ayurveda, Yoga und Buddhismus nahebringt. Er veranstaltet viele Seminare und Stress-Auszeiten in Klöster, abgelegenen Bergdörfern und anderen schönen Orten in denen Teilnehmer wieder Ruhe und Kraft finden können.

F: "Stefan: Wie kamst Du zur Idee, ein Festival zu machen?"

A: "Wie so oft im Leben, war auch diesmal ursprünglich gar nichts gross geplant. Ich habe vor Jahren eine Mantra-Sängerin kennengelernt und war von ihrer Musik und den Klängen sofort in den Bann gezogen. Ich wollte etwas mit ihr zusammen machen und sie war sofort dabei. Dann habe ich noch ein paar befreundete Yogalehrer eingeladen und wir haben mit ca. 40 Leuten ein wunderschönes Wochenende mit Yoga, Meditation und Musik verbracht. Als dann immer mehr Lehrer, Musiker und Teilnehmer auf mich zukamen, ich sollte das auf jeden Fall wieder machen, konnte ich nicht nein sagen. Seitdem wächst das Yogafestival kontinuierlich von Jahr zu Jahr. Dabei geht es mir nicht um Wachstum um jeden Preis - ich will dabei auf jeden Fall die familiäre Atmosphäre behalten, sie macht den Kern des Summer of Love aus. Ein Herzensprojekt ist nun regelmässiger Bestandteil meines Seminar- und Retreatjahres, das fühlt sich wunderbar an und ich bin sehr dankbar dafür!"

F: "Warum Summer of Love? Ist das so ein Hippie-Ding?"

A: "Ich finde unsere Welt ist so kompliziert, schnell und komplex geworden. Viele fühlen sich nicht gut dabei. Immer wieder beobachte ich bei meinen Seminaren, wie Teilnehmer sich gestresst fühlen, wenn sie nicht das beste, schönste, tollste Erlebnis haben. Wenn sie das Gefühl haben, etwas zu verpassen. Das Yogafestival ist ein Gegenpol dazu: An einem herrlichen Ort einfach mal sein dürfen, ohne Leistungsdruck. Nette Menschen kennenlernen, Gutes für sich tun, Abschalten, in der Natur sein. Sich wieder spüren. Und spüren, wie es anderen Menschen genauso guttut. Das Verbindet uns im Herzen. Und das ist für mich Liebe, bedingungslos. Dass es im sonnigen August stattfindet, macht es nur noch schöner..."

F: "Was bedeutet Yoga für Dich im Alltag?"

A: "Im Yoga geht es in letzter Konsequenz darum, seinen Geist zu Ruhe zu bringen, zu lernen, sich wieder in seiner Feinheit und Ganzheit zu spüren und eine Verbindung mit etwas zu spüren, das grösser ist als wir selbst. Ganz gleich, welchen Namen wir dafür finden - Höhere Macht, Gott, Universum, Brahman - diese Verbindung schenkt mir das Gefühl, angenommen und angekommen zu sein, ganz gleich welchen Weg ich noch zu gehen habe. Und dadurch Menschen so anzunehmen wie sie sind. Die Kultivierung der *Brahmaviharas* von Patanjali (YS 1.33, liebende Güte, Mitgefühl, Frohsinn, Gleichmut) ist für mich die Essenz im Alltag. Im Buddhismus ist es *Metta Bhavana*, Entwicklung einer liebevollen Güte. Das bedingt, dass ich zuerst lerne, mich zu lieben mit all meinen Sonnenseiten und auch Potentialen zum Wachstum."

F: "Yoga wird in unserer heutigen Zeit oft mit halsbrecherischen Posen und Akrobatik gleichgesetzt was chic auf Instagram & Co. aussieht. Kann ich auch als weniger Geübte zum Festival kommen?"

A: "Yoga ist in meinen Augen so viel mehr als die reinen Körperübungen, *asanas*. Natürlich hilft es mir, mit Körperübungen Blockaden zu lösen, Energie wieder in den Fluss zu bringen. Aber viel wichtiger ist meines Erachtens das bewusste Atmen. Durch ihn lerne ich so viel über mich, kann meinen Geist zur Ruhe bringen, Grenzen erforschen und auch tiefer Energie lenken. Am Festival werden verschiedene Yogastile und -traditionen angeboten,



LET THERE BE OM

23.-26. August



in Workshops kann ich experimentieren und auch mal Dinge ausprobieren, die ich vielleicht in meiner Yogaklasse zuhause nicht machen würde. Ganz ohne Leistungsdruck und ohne irgendetwas "können" zu müssen. Bring einfach Lust mit, Dich auf etwas Neues einzulassen!"

F: "Ich habe gesehen, dass es am Festival recht viel Meditation und Mantra-Stunden gibt. Ist das nicht etwas speziell für ein Festival?"

A: "Wir nehmen unsere Umwelt über die Sinne wahr. Das ist toll und doch haben wir weitgehend verlernt, auch unserer inneren Stimme zuzuhören. Denn unsere Sinne sind in unserer hektischen Welt komplett überreizt. In der Stille und beim Rezitieren von Mantras erlebe ich tiefen Frieden und geniesse es, meine Sinne zurückzuziehen. Patanjali nennt dies *pratyahara*. Mantra singen in der Gruppe mag sich zuerst komisch anfühlen. Doch schon nach wenigen Minuten spürst Du die Kraft und unglaubliche Wirkung: Frieden, Glückseligkeit und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit stellt sich ein. Probiere es einfach mal aus, es sind tolle Lehrer aus Indien, Bali und Nepal dabei, die authentisch rezitieren - ein seltene Möglichkeit!"

F: "Musik spielt eine grosse Rolle beim Festival. Was kannst Du mir empfehlen?"

A: "Uff, das ist echt schwer, da alle Musiker toll sind! Die deutsche Gruppe The Love Keys singt bezaubernde und leicht zugängliche Mantras, das wird Dir bestimmt gefallen (Ihr Konzert ist am Samstag Abend). Wenn Du authentische indische Musik magst, kommst Du um Punnu Wasu (er spielt am Donnerstag und Freitag Abend) und Krishnanda Bhattacharya) nicht herum. Zum abtanzen und feiern legt DJ Re am Samstag Abend coole Musik auf, auf ihre vibes freue ich mich schon jetzt! Und Frühausteher bringen sich mit einem extatischen YogiDance in Schwung. Und wem das noch nicht reicht: es gibt noch wundervolle Handpan Konzerte mit Jordi Cantos - er begleitet mich auf meinen Yogaferien auf Mallorca - ein Traum. Oder sphärische und meditative Klänge mit Manish Shresta, und noch weitere schöne musikalische Erlebnisse. Musik führt direkt zu unserem Herzen... Was Du auf keinen Fall verpassen solltest ist das Konzert am Freitag mit The Love Keys aus Deutschland. Wunderschöne Mantra-Musik begleitet von einem Cello, das geht direkt ins Herz."

F: "Zu guter letzte: Es gibt vier Tage lang ein volles Programm. Welche Stunde wirst Du auf keinen Fall verpassen?"

A: "Puh, diese Frage ist nicht fair. Ich versuche es mal so: Ich werde als Organisator der vor Ort nach dem rechten schauen muss, leider viele tolle Stunden verpassen. Aber die fröhlichen Gesichter der Teilnehmer die aus den Stunden kommen entschädigen mich dafür.... Ein Tipp habe ich aber: Probiere doch einmal eine Stunde oder Workshop die du sonst niemals in Deinem Studio besuchen würdest – so ein Festival bietet unglaubliche Überraschungen!"



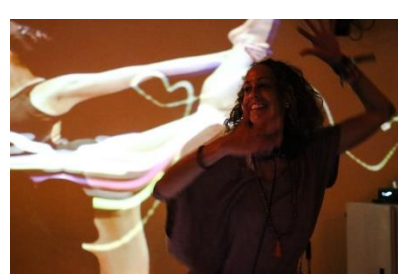
LET THERE BE OM

23.-26. August



BILDER & VIDEOS

Credit: Stefan Geisse



Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=rHYykaSvaZM>

Konzert: <https://www.youtube.com/watch?v=ICy-Gs-HvVs>

SUMMER OF LOVE – DAS YOGAFESTIVAL DER SCHWEIZ!

stress-auszeit.ch