Stundenbeschreibungen

ADRIAN WIRTH

Während meinem Studium der Umweltnaturwissenschaften an der ETH Zürich hat mich das Leben wiederholt in Situationen gebracht, welche das bestehende Welt- und Selbstbild in Frage stellten. Unter anderem hatte ich 1997 einen seltenen, aber glücklicherweise gutartigen Knochentumor (Ostid Osteom) im Hüftgelenk, der mich - der gesunde, sportliche, junge Mann - plötzlich vor die Frage stellte: "Wer bin ich überhaupt, wenn ich mich nicht mehr bewegen kann, nicht mehr Sport treiben und in die Berge gehen kann?" So schwierig diese Ungewissheit war, so weckte diese Situation doch meine Neugier. Was hält die Dinge im Inneren wirklich zusammen? Wer bin "Ich"? Diese Neugier und ein Gefühl, welches leise aber deutlich sagte: "Das ist noch nicht alles, da muss es noch mehr geben zwischen Himmel und Erde…" führten mich zum Erforschen der inneren Welten mit Entheogenen und irgendwann hin zu Yoga und zur Meditation. Und so wie man an der ETH lernt, die äussere Welt zu erforschen und zu verstehen, so gibt es in der indo-tibetischen Weisheits-Traditionen einen unglaublichen Fundus an Wissen und Techniken, um die inneren Welten zu erforschen. Das faszinierte mich, das war mein Ding! Und seit ich im Jahr 2002 in Vancouver zum ersten Mal auf einer Yogamatte gesessen bin, habe ich nie aufgehört zu üben, zu forschen und zu fragen. Seither reiht sich Puzzle-Stück an Puzzle-Stück ins Gesamtbild des Verstehens meiner Selbst und des Menschlichen Lebens allgemein. Mit der ersten Yogalehrer-Ausbildung 2007 wurde das Hobby ungeplant zum Beruf. Heute bin ich glücklich und dankbar, dass ich diesen Weg gehen kann und ihn mit interessierten Menschen teilen kann - Den Weg des Yoga, der Gesundung und Heilung bis auf den Grund unseres Seins ist.

Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr: Achtsames Vinyasa Yoga & Mantra

Adrians Yogaklassen sind immer geprägt vom Grundsatz “Holding space for Healing and Transformation”. Seine Vinyasaklasse ist klar und ruhig geführt, was den Übenden einen geerdeten, offenen Rahmen für ihre eigenen Erforschungen bietet. Es beginnt im Sitzen mit Fokus auf die Atmung, fliesst hinüber in achtsame Bewegungen, wo die Teilnehmenden Zeit haben Atmung und Bewegung zu synchronisieren, bevor die Vinyasas ein bisschen intensiver werden. Immer ist genug Zeit und Ruhe da, um nachzuspüren und den Geist wieder ins “Hier und Jetzt” zu bringen. Am Ende gibt es eine "feine Landung" ins Savasana und ein längeres, gemeinsames Mantrasingen.

Kategorie: Asana, Mantra

Voraussetzungen: keine

Fortsetzung ADRIAN WIRTH

Samstag, 9:15 – 10:45 Uhr: Yogasutra: Pranayama & Meditation

Vom Yogasutra-Pranayama hin zu Dharana (one-pointed concentration) und Dyana (Meditationszustand). Das Pranayama aus dem Hatha Yoga erreicht das Einsinken in subtilere Ebenen des Geistes über die Einflussnahme auf das Energiesystem unseres Körpers. Beim Yogasutra System geschieht dieses Einsinken in die Meditation (dharana und dyana) über die Konzentration des Geistes. Nach einer gut verständlichen Einführung ins Thema führt Adrian die Teilnehmenden durch eine Yogasutra-Pranayama Übung hindurch, die genug lange ausgeführt wird, dass die konzentrierenden Effekte auf den Geist gut spürbar sind. Zwei Meditations-Sessions mit Klärungen dazwischen.

Kategorie: Vortrag und Asana und MEditations-Praxis

Voraussetzungen: keine

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr: Einführung Yoga Sutra und Kleshas

Die Erfahrung des wahren Selbst, der letztendlichen Wahrheit, des Göttlichen, des Yogazustandes, ist ein wahrlich transformierendes Erlebnis. Im Yogasutra wird mit den Kleshas erklärt, warum wir normalerweise getrennt sind davon. Adrian bringt diese Erklärung auf eine sehr konkrete, für unser Leben wesentliche Ebene und wird dazu auch eine Meditation (emptiness of self) anleiten.

Kategorie: Vortrag

Voraussetzungen: keine

ANDREAS DITTRICH

Andreas beschäftigt sich seit vielen Jahren mit schamanischen Traum- und Visionsreisen. Er hat bei indigenen Schamanen und spirituellen Lehrern auf der ganzen Welt an Workshops teilgenommen und das Wissen über Jahre studiert. Er unterstützt Menschen auf der Suche nach dem Warum - dem eigenen Purpose. Nähere Infos unter: www.purpose-finder.com

Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr, Samstag, 9:15 – 10:45 Uhr und Sonntag 11.00 – 12.30 Uhr: Schamanische Reise

Schamanische Reise mit einer grossen Thunder-Drum zu deiner "Happiness". Lass dich auf ein besonderes Ritual ein und es wird dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern. Das Ritual kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. Das Ritual hat 3 Teile und die Dauer ist ca. 75 Minuten.

Kategorie: Ritual

Voraussetzungen: keine, bei Einnahme von Psychopharmaka oder bei psychischen Problemen bitte vorher Teilnahme mit Andreas abklären

Während des Festivals: HANG-FREE ANGEBOT

Andreas schenkt am Festival 10 Menschen eine kostenfreie 30 Minuten Session. Erlebe eine sanfte Massage im hängenden Zustand. Los.Lassen. Können.

Kategorie: Therapiesitzung

Voraussetzungen: kein Bluthochdruck oder Augeninnendruck

ANDREAS HAAKE

Dipl. Yogalehrer YCH/EUY, Yogatherapeut und Yogabasierte Traumatherapie i.A., Ayurveda-Spezialist und Bewegungsschauspieler. Ich unterrichte meinen eigenen Stil – PranaYoga. Hatha-Yoga mit Elementen den Ayur-Yoga mit bewusster Atemlenkung, klaren Pranayama-Techniken, entspannende und meditative Übungen. Less is more – Qualität anstelle von Quantität. In meinem Unterricht geht es mir darum gestaute Energien zu befreien und das Prana – die Vitalkraft im ganzen Körper zu erhöhen und sie auch bewusst wahrzunehmen. Du sollst die Asanas, die Bewegung bewusst erleben, Empfindungen zulassen und sie in einem aktiven Bewusstwerdungsprozess zu integrieren.

Samstag und Sonntag, jeweils 7:00 – 8:00 Uhr: Prana Morning Prayers

PranaYogaFlow – Pranayama, Eröffnungsritual mit Mantra-Chanten, Prana-Yoga-Asanas-Flow mit tiefwirkendem Pranayama-Teil

Kategorie: Asana, pranayama, Mantra, Meditation

Voraussetzungen: keine

ESTHER GRETER

Namasté, ich bin Esther. Eine passionierte Yogini, das Leben liebende Optimistin, groß denkende Visionärin und deine Coachin, die deine wahre Grösse und Schönheit erkennt, feiert und fördert. Ich unterstütze dich dabei, die beste Version deines Selbst zu werden und deine kühnsten Träume wahr werden zu lassen! Du bist wichtig. Du bist mutig. Du bist genau richtig. Die Welt braucht deine Träume und Visionen.

Freitag, 16:00 – 17.30 Uhr: Open your voice

Finde deine Stimme und authentische Ausdruckskraft! Befreie deine Stimme und finde deine authentische Ausdruckskraft in deinem Leben. Bist du auf der Suche nach deiner authentischen Stimme in dieser Welt? Suchst du eine kraftvolle Ausdrucksform, um deine Talente mit der Welt zu teilen? Fehlen dir manchmal einfach die richtigen Worte? Oder bleiben sie dir, immer wenns drauf ankommt, im Hals stecken? Ist es dir ein Graus, vor Menschen zu sprechen?

Öffne deine Stimme und du wirst erstaunt sein. Durch Körper- und Stimmarbeit werden wir uns in diesem Workshop tief mit uns selber verbinden. Wir entspannen uns in unseren Schossraum hinein, kommen in unserem Körper an und öffnen so unsere Stimme. Dies wird dir der Zugang zu einer unendlichen Schöpfer- und Ausdruckskraft geben, der dich erstaunen wird.

Es ist viel leichter, als du denkst. Mühelos und ohne grossen Energieaufwand, doch mit Fokus und einer liebenswürdigen Absicht, wirst du deinem Körper und deiner Stimme die Möglichkeit geben, sich zu entfalten. Blütenblatt um Blütenblatt darf sich deine Stimme wie eine Knospe öffnen.

Kategorie: Workshop

Voraussetzungen: Keine

Fortsetzung ESTHER GRETER

Samstag, 7:00 – 8.00 Uhr: Yoga Dance

„Es gibt eine Welt, die tiefer liegt, als die der perfekten Yogastellung. Dort, tief verborgen in den Schichten deines Seins, ist diese sanfte, leise Stimme, die nicht müde wird, dich zu rufen."

Inspiriert von heiligen Texten und Gedichten, wohltuenden Klängen und Yogaasanas lauschen wir frei fliessend der Stimme unserer Körper und lernen die eher «weiblichen» Aspekte des Yogas kennen. Ein Tanz von Yin und Yang, von Struktur und Fluss entsteht. Yoga Dance ist eine Kombination von bekannten Yogastellungen und freier Improvisation, mit der Absicht, uns tiefer mit unserem Inneren zu verbinden und unser wahres Selbst zu enthüllen.

Kategorie: Yoga Asana

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Yoga von Vorteil

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr: Tantra: Erwachen durch Lust und Sinnlichkeit

Transformation muss nicht immer hart und schwer sein. Ich lade dich ein auf eine wunderbare Reise zu unserem natürlichen Zustand: Der erwachten Glückseligkeit.

Auf spielerische Weise werden wir uns auf eine Reise in die Lust und die Sinnlichkeit begeben. Wir werden erforschen, wie deine Verbindung zur Sexualität, zu deinem Körper und deiner Lust und Sinnlichkeit tiefgreifend dein Glück, deine Kreativität und deine Lebenskraft beeinflussen können.

Übungen aus dem Yoga, Tantra, Tao, der Embodiment- und Yoginipraxis, der Mediation des spirituellen Herzens (Hridaya), dem Tanz usw. werden uns dabei unterstützen, unserer Sinnlichkeit, Lust und Lebensfreude zu begegnen. Wir lernen uns selber und unsere Lust ganz neu kennen. Dabei finden wir heraus, wie wir unsere Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken und Grenzen erkennen und wahren können.

Kategorie: Workshop, Anmerkung: Keine Nacktheit oder explizite sexuelle Praktiken.

Voraussetzung: Offenheit oder erste Erfahrungen in Tantra, Frauenkreisen...

Fortsetzung ESTHER GRETER

Samstag, 14:00 – 15:30 Uhr: Die Kunst der Selbstliebe

Stell dir vor, es gibt einen Menschen, der dich bedingungslos liebt, genauso wie du bist. Er oder sie steht zu dir, was auch immer passiert und wird dich nie im Stich lassen. Er sieht deine Kurven, deine Ecken und Kanten und feiert dich für deine Einzigartigkeit. Sie nimmt sich Zeit, immer wieder innezuhalten und nach innen zu lauschen, um zu spüren, was du wirklich brauchst

Stell dir vor, dieser Mensch bist du. Du könntest deine beste Freundin oder dein bester Freund sein. Und zwar nicht irgendwann, sondern JETZT!

Bist du bereit für die Liebesgeschichte deines Lebens?

In diesem Workshop werden wir erfahren, wie die Selbstliebe der Schlüssel zu allem anderen ist – zu einem erfüllten Leben, zu liebevollen Beziehungen, zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Kategorie: Workshop

Voraussetzungen: Keine

Sonntag, 9:15 – 10:45 Uhr: Love your Emotions

Deine Gefühle - Feind*in oder Freund*in? Ich zeige dir, wie du deine belastenden Gefühle in den Griff bekommst und inneren Frieden findest. Wusstest du, dass in unseren Gefühlen eine riesige kreative Lebenskraft steckt? Wenn wir konstruktiv mit ihnen umgehen, können wir sie als Energie- und Inspirationsquelle nutzen. Zum Beispiel, um unsere Träume zu verwirklichen. Ein glückliches und erfülltes Leben ist das Ergebnis davon. Willst du wissen wie? Dann komm vorbei.

Übungen inspiriert vom Coaching, Yoga, Tantra, Tao, Embodiment, der Mediation des spirituellen Herzens (Hridaya) werden uns dabei unterstützen, unsere Emotionen als Tor des Erwachens zu erkennen.

Kategorie: Workshop

Voraussetzungen: Keine

GRUDEEPAK SINGH

Gurdeepak Singh, Indian, is a qualified Yoga Teacher and a hobbyist mountaineer and climber living in Bern, Switzerland. A lot of his growing-up years were spent in the Indian Himalayan and Karakoram mountain ranges, from where his love for outdoors comes. He believes outdoor settings are a catalyst for self-reflections.

Gurdeepak has a Post-Graduation in Human Resources from IMDR, Pune and an advanced Masters in Sports Management from the AISTS - International Academy for Sport Science and Technology at the Ecole Polytecnic Federale de Lausanne, Switzerland. He worked for five years as a trainee and later as a Manager at the International Mountaineering and Climbing Federation in Bern, Switzerland working with climbing equipment manufacturers. With his roots in Indian lifestyle and his practice of yoga asanas from his school days in India, was born the idea of Aroga Yoga School in Switzerland where he gives Yoga courses and talks on Meditation.

He collaborates with his wife Stephanie, to offer these courses in outdoor settings that are the best environment in helping to heal many ailments.

Freitag, 14:00 - 15.30 Uhr: Martial Yoga and Movement

Beim Martial Yoga verbinden wir die Praxis traditioneller Kriyas, Pranayama, Elemente des Play-Fights mit Praktiken des Shastar Vidya (Indische Kampfkunst). Die Philosophie des Martial Yogas zielt darauf hin Anteile von Krieger und Heiligem gleichzeitig in uns anzulegen.

Kategorie: Workshop

Voraussetzungen: keine, für alle Levels zugänglich, Sprache Deutsch

Samstag, 7:00 – 8:00 Uhr: Traditional Hatha Yoga

Hatha Yoga in der Tradition von Gorakhnath. Während der Asana Praxis halten wir die Positionen lange. Ebenso wird Pranayama in die Stunde
praktiziert werden.

Kategorie: Asanas & Pranayama

Voraussetzungen: keine, die Stunde ist offen für alle Levels, Sprache Deutsch

Fortsetzung GURDEEPAK SINGH

Samstag, 9:15- 10:45 Uhr: Grounding with the senses (mit Steffi)

Es hilft uns, wie die Erde, eines der fünf Elemente, zu sein, um mit unserem ursprünglichen Sein, aus dem wir geboren sind und zu dem wir letztendlich zurückgehen werden, in Verbindung zu gehen. Wir lernen, im gegenwärtigen Moment zu leben, ohne zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin und her zu gehen. Wir beschäftigen uns auch mit dem yogischen Ansatz von Koshas (Schichten) um uns mit unserem innersten Selbst zu verbinden.

Kategorie: Workshop

Voraussetzungen: keine, für alle Levels zugänglich, Sprache Deutsch

Samstag, 16:00 - 17.30 Uhr: Lach Yoga & Bhangra Tanzen (mit Steffi)

Lachen ist ansteckend und gesund und man kann es überall ohne Vorkenntnisse. Lasst einfach mal los beim Lachen in unserer Lach Yoga Session. In Indien gibt es bereits seit über 20 Jahren Laugh Yoga Clubs.

Bhangra ist ein traditioneller, sehr temperamentvoller Tanz aus Nordindien, der früher im Zusammenhang mit dem Frühjahr-Erntefest Baisakhi getanzt wurde. In diesem teil lernen wir die Grundschritte und eine Choreographie des Bhangra Tanzens mit Musik und ganz viel Spass - am Ende gibt es wieder Zeit für free dance!

Kategorie: Workshop & Tanz

Voraussetzungen: keine, Offenheit zum Lachen und Tanzen, Sprache Deutsch

Sonntag, 11:00 - 12:30 Uhr: Traditional Hatha Yoga

Hatha Yoga in der Tradition von Gorakhnath. Während der Asana Praxis halten wir die Positionen lange. Ebenso wird Pranayama in die Stunde
praktiziert werden.

Kategorie: Asanas & Pranayama

Voraussetzungen: keine, die Stunde ist offen für alle Levels, Sprache Deutsch

JELENA DEVI & DION

Jelena is an intuitive & professionally trained dancer, yogini & movement artist. She has been sharing conscious bodywork through dance and yoga in Switzerland, Germany, France, Italy, Marocco, Egypt, Australia, Bali & Jamaica. It is her greatest joy to guide people into deeper connection to their body & heart, & witness them expressing their truth.

Her passion for movement & her feeling for rhythm and music was given to her at a very young age through her parents. Jelena's roots are Jamaican from her mother's side & Swiss from her father's side. She has been trained in various yoga styles & now teaches "Elemental Yoga", which is a holistic approach of yoga inspired by Chinese Medicine and connects you deeply with nature and it's forces. In addition, she is certified at a Dance & Theater School in Switzerland and was able to perform in different companies and also created her own dance pieces as "Ritual Warriors". For twelve years she has been teaching many different dance styles as Ragga, Contemporary Dance & HipHop very successfully. In the last year she has followed her desire to dive deeper into using Dance as Medicine and has completed various dance trainings such as "Kundalini Dance" and "Holistic Dance" and today also leads Conscious Dance Journeys and Cacao Ceremonies. "Allow yourself to be you & express it!"

Dion / DJ DI-RIDDIM: After touring the world extensively as a professional drummer Dion has blended his passion and gift to rhythmically activate dance floors with a combination of Electronic Music and Live Drums. His Ecstatic Dance Journey will take you both around the world and deep within. A musical journey influenced by the pulsing rhythms of Africa, to the mystical Middle East, through the sacred jungles of the Amazon, up over the Himalayas and often a little stop over in the hills of Jamaica. Indigenous Chants meet with the Bass Heavy soundscapes of today. As a co-founder of @rizeup.movement he is passionate about teaching yoga, drum circles and activating dance journeys across Australia, Bali and Europe.

Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr: Be Rhythm and Dance (Jelena und Dion)

In this grounding and uplifting movement workshop you will connect deeply with your ROOTS – the earth element – your root chakra, as we rise together. RHYTHM – With Dions live drumming and electronic DJ set you will be guided to drop into your own internal rhythm centre. Moving to world beats from slow and meditative, to wild and ecstatic, we'll be connecting to rhythm with our breath and re-discovering how we can create free flowing organic movement, dance and percussion from the inside-out. DANCE – Jelena will be inspiring you into fun and free expression beginning with some movements of her Jamaican roots. Birthed in the Dancehalls booming with Up-Tempo Reggae music this dance with African and Hip-Hop influence will challenge you to move your hips! Activating your vital energy source as we connect and rise up together as one tribe. With the synergy and connection of drumming & dance we will uplift as a community and Rise Up! ONE PEOPLE – ONE RIDDIM – ONE LOVE

Kategorie: Tanz

Voraussetzungen: Erfahrung im Yoga, nicht Schwanger

Samstag, 7.00 – 8.00 Uhr: Ecstatic Dance: Wake up! (Dion)

Ecstatic dance is a form of dance in which the dancers, sometimes without the need to follow specific steps, abandon themselves to the rhythm and move freely as the music takes them, leading to trance and a feeling of ecstasy. The effects of ecstatic dance begin with ecstasy itself, which may be experienced in differing degrees. Dancers are described as feeling connected to others, and to their own emotions. The dance serves as a form of meditation, helping people to cope with stress and to attain serenity.

Kategorie: Tanz

Voraussetzungen: Erfahrung im Yoga, nicht Schwanger

Samstag, 16:00 – 17:30 Uhr: Woman´s Dance Circle (Jelena)

This is a dance journey through the elements & chakras activating the physical & energetic pathways to balance & harmonise your body. It's a sacred temple space to fully express yourself & be free. All women of all ages are most welcome. In this intuitive dance you will reconnect closer to your body and have a lot of fun. Learning how to guide & cultivate energy in the body is such an essential key for living a life in full radiance & power guiding our life force where we need it most. There will be a lot of time for free movements and also guided movements & breath practices to activate your body to lighten that fire within.

Kategorie: Tanz, Atem

Voraussetzungen: für Frauen. Lust an der Bewegung.

Sonntag, 7.00 – 8.00 Uhr: Rize Up Dance Journey (Jelena und Dion)

Diese Tanzreise ladet dich ein in eine tiefere Verbindung mit den Elementen und Chakren (Energiezentren) zu kommen. Mit spezifischen Bewegungen aktivieren wir die Energiebahnen im Körper und entdecken im freien Tanz, wie unser Körper von seiner eigenen Intelligenz geleitet wird und somit der Tanz selbst zur Medizin wird.

Kategorie: Tanz

Voraussetzungen: Erfahrung im Yoga, nicht Schwanger

KERSTIN WELLER

Yoga kam zu mir ins Leben als Alles einfach streng war. Mein Beruf, meine Umwelt und vor Allem ich selbst - mit mir. Mitten in dieser Enge schenkte mir Yoga «Leichtigkeit» und «einfach sein» war auf einmal möglich. Diese Leichtigkeit möchte ich in meinen Stunden weiterschenken in all ihren wunderbaren Facetten. Sei es beim Fliessen in Vinyasa Stunden oder bei einer sehr achtsamen langsamen Praxis, sie lässt sich immer finden, ganz bestimmt ;) Manche meiner Stunden sind sehr leise (Silent Yoga / Yoga Nidra) die anderen sind fröhlich und ausgelassen. So kann es auch mal sein dass wir zu lauter Musik Yoga machen, alle Anspannung rausschütteln oder einfach herzlich zusammen lachen. Alles darf und Alles kann – Feel free and easy and open your heart.
YOGA – JUST BE

Freitag, 14.00 – 15:30 Uhr: Rock the Mat – Fühlst Du den Beat? (Vinyasa Yoga Session)

Kennst Du das nicht auch, dass Dich eine Melodie erreicht, Dich geradezu erfasst und Deinen Körper wie von selbst bewegt? Die fliessenden Bewegungen vom Vinyasa Yoga, sie fühlen sich für mich immer an wie Tanzen; einfach auf der Matte statt auf dem Dancefloor. Und bei Rock the mat ist es Tanzen zu Gitarrenriffs die auch ruhig mal etwas lauter sein dürfen. Let the Music play – let there be OM. Dieses Jahr ist das “Lineup” ein echtes “Back to the Roots” du kannst Dich also auf ein paar alte Klassiker freuen

Kategorie: Asana

Voraussetzungen: Erfahrung im Yoga hilfreich, da schnellere Flows, mittlere Kondition

Samstag, 14.00 – 15:30 Uhr: Yoga mit allen Sinnen (Sanfte Vinyasa Yoga Session)

Wie wäre es Yoga einmal nicht nur zu spüren, sondern auch zu schmecken, zu riechen, zu hören und zu sehen? Auf allen Ebenen einzutauchen? Wir praktizieren sanfte Yogaflows und der Rest? Wie soll das gehen! Lass Dich überraschen wie sich Deine Sinne berühren lassen.

Kategorie: Asana

Voraussetzungen: grundsätzliche Yogakenntnisse, a wir länger in den Asanas bleiben, keine Abneigung / Allergie gegen Räucherwerk

Fortsetzung KERSTIN WELLER

Sonntag, 7.00 – 8.00 Uhr: Surya Namaskar (Vinyasa Yoga Session)

Mit Surya Namaskar begrüssen wir die Sonne und damit den neuen Tag. So wie die Sonne sich langsam ihrem höchsten Stand mit ihrer grössten Kraft nähert, müssen auch wir nicht sofort Höchstleistungen vollbringen, sondern wir kommen mit fliessenden Bewegungen, langsam und Atemzug für Atemzug in unsere Kraft. Surya Namaskar ist traditionell eine Abfolge von 12 Asanas. Wir beginnen mit der traditionellen Abfolge und werden diese dann nach und nach mit weiteren Asanas ergänzen. So kommen wir sanft in den Fluss und schenken dem Körper ein langsames Erwärmen, gerade so als würde die Sonne uns mit ihren Strahlen wachkitzeln. Wenn es uns gelingt ganz mit unserem Atem zu fliessen, und nicht mit dem Körper den Rhythmus vorzugeben, dann wird aus der Asanapraxis Meditation in Bewegung.

Kategorie: Asana

Voraussetzungen: für Anfänger geeignet, etwas Ausdauer hilfreich wobei individuelle Pausen jederzeit möglich sind

Sonntag, 11.00 – 12.30 Uhr: Yoga Nidra (Tiefenentspannung / Meditations Session)

Yoga Nidra, oder der Schlaf der Yogis. Was?! Schlafen kann ich nachts oder wenn ich alt bin. Wirklich?? In unserer leistungs- und ergebnisorientieren Welt kann es unendlich heilsam sein einmal Nichts zu tun, denn dann kann unser Körper regenerieren, zu neuer Kraft und Inspiration finden. Nun ist es nicht ganz so, dass wir beim Yoga Nidra Nichts tun, aber zumindest bewegen wir uns nicht. Stattdessen liegen wir ruhig auf dem Rücken oder der Seite und wandern statt dessen mit unserer Aufmerksamkeit durch den Körper, atmen ganz bewusst und sinken in eine unvergleichliche Stille. Wer hätte gedacht, dass es so einfach sein kann tiefen Frieden zu finden. Willkommen im Ozean der Stille

Kategorie: Tiefenentspannung / Meditation

Voraussetzungen: für alle geeignet / Decke hilfreich

REBECCA NATEROP

Ich bin ein „Free Spirit“. Yoga erzeugt, die Fähigkeit das Freisein in sich zu kultivieren. Seit 15 Jahren praktiziere ich Yoga, ich unterrichte den Vinyasa Yoga. Es ist ein Geschenk, das mich unsagbar bereichert und mich mit Menschen, sowie der Natur und dem Universum auf wundersame Weise verbindet. Ich möchte Menschen inspirieren, in sich die Kraft zu entdecken, die alle Grenzen sprengt. Yoga ist Verbindung in diese Kraft, die uns soviel weiter trägt, als wir erfassen können. Yoga Asanas, Pranayamas, Kryas, Mantras und Meditation lenken Körper und Geist hin in dein Selbst. Du bist ein zauberhaftes Wesen auf dem Weg, ich freue mich, mit Dir ein Stück zu gehen und dich zu inspirieren in deinem freien magischen Sein zu erwachen. Durch Yogapraxis mit Musik und Bewegung diese mystische Sein aufbrechen und erfahrben.

Simply be a „Free Spirit“

Yogastil: Hatha Vinyasa Yoga, Pranayama, Krya, Mudra. Die physische Yogapraxis führt Dich das aus dem traditionellen Hatha Yoga in den klassischen Vinyasa Yoga und trägt Dich fast unmerklich fliessend in Etwas Neues, Etwas das Du vielleicht so noch nie ausprobiert hast oder nicht wusstest, dass du es kannst, geschweige denn dass es den Zauber in sich trägt und dich zum freien Sein bringt.

Freitag 14:00 – 15:30 Uhr: Vinyasa Yoga Session

prana asana - tune into the moment. Verbindung in dein Herz - lass dich ein auf das was Dich von Innen hält - Herz und Hüftöffner in fliessender Yogapraxis ebnen den Weg zum Anahatha- Herz—Raum. Maitri.

Kategorie: asana

Voraussetzungen: Erfahrung Yoga

Samstag 9:15 – 12:30 Uhr: Deep Vinyasa Flow (3 Stunden)

asana-bandha-pranayama. Das physische Yoga praktizieren soll dich zurück zu deiner Natürlichkeit, in dein freies Sein bringen, Lerne wie Du aus den statischen Asanas heraus ins intuitive Fliessen kommst und so in die Kraft des freien Seins, die Fülle in deinem Herzen fühlst und die Lebensfreude in Dir erwacht. So wird der Zauber des Selbst sichtbar, erfahrbar. Embody yoga -empower the self.

Kategorie: asana

Voraussetzungen: Erfahrung im Yoga, mittlere Kondition

Fortsetzung REBECCA NATEROP

Sonntag 9:15 – 10:45 Uhr: Organic Yoga Flow

inuitive asanawork - trust and move into the self. Erkenne den Yogi und den Krieger in Dir, die Kraft aus der Intuition in die Natürlichkeit von Bewegung einzugehen und die Einzigartigkeit des Seins zu erfahren. Hier bewegst Du dich aus archaischen Urbewegungen, bis zum schnellsten Krieger, es ist der Tanz des Seins als vollkommenes Wesen. Als Erweiterung der Yogapraxis lernst du Dich mit dem ursprünglichen organischen Bewegen zu verbinden, tief in die Ursprünge deines Wesens. Neu, experimentell, animal like body work mit dem logischen Fokus und der gelassenen Geschmeidigkeit.

Kategorie: asana

Voraussetzungen: Erfahrung Yoga

Sonntag, 11:00 – 12:30 Uhr: Cacaoceremony

ritual - dance, sing, pray: Connect to pacha mama pray and sing for the world and all human beeings.heal and celebrate. Cacao Sahuna Zeremonie mit Roh Cacao in Zeremoniedosis, wie es in der alten Mayakultur für Rituale angewandt, stösst die Ausschüttung der Glückshormone an, bewusstes Tanzen energetisiert. Das Ritual, um die Verrbindung in deine Urkraft herzustellen. Das kennt der Mensch seit je her. Tanz und Musik, Meditation und die herzöffnende Wirkung von Kakao stösst körperliche als auch seelische Heilungsprozesse an. Es ist das Heimkommen oder Eintreten in ein tiefes Gefühl von Urvertrauen und Verbundenheit. In der Kraft des Tanzes entsteht auch einfach die Möglichkeit das eigene Leben und Dasein in der Tiefe zu erfahren und zu feiern. Das Herz zu öffnen und das Leben zu lieben. Damit Dich Mama Cacao liebevoll begleiten kann, bereite dich wie folgt vor: • 24 Stunden vor der Zeremonie auf tierische Produkte, Alkohol und Koffein verzichten • Nüchterner Magen! 2-3 Stunden vor der Zeremonie möglichst nicht essen • Kurz vor der Zeremonie höchstens etwas Früchte essen und genügend Wasser trinken • Trage bequeme Kleidung • Wenn du magst, kannst du einen kleinen Gegenstand deiner Wahl für den Altar mitbringen

Kategorie: Ritual

Voraussetzungen: keine, wenn Schwanger, bitte Rebecca informieren (kleinere Cacaodosis)

SALVA BAREFUL (mit Jasmina)

I come from Italy and am settled for a long time in Switzerland. My life journey has taken many different paths; even if they might appear diverging from each other, I found they are all interconnected. I have studied engineering and worked for about ten years as a full time scientist and lecturer; now I only work in academia to a small percentage to make time for more movement, meditation and other studies. I love to teach and practice meditation, yoga, acroyoga, slackline, juggling and a few more things, maintaining a balance between movement and stillness. Trying to merge these two sides of life and let them become one! That's one of the way I understand Yoga. I used to say: Yoga is a big part of my life. I understood now that my life is actually a tiny part of Yoga. Moving in full awareness in any discipline combined with deep immersed meditation establishes the balance between playing and staying. In both activities my ultimate goal is to live here and now, to play here and now, to stay here and now. Read more about me on bareful.ch

Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr und Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr: AcroYoga – All Round (mit Jasmina)

About: learning the basics of alignment and foundation in AcroYoga, moving together in full awareness.

Category: workshop

Pre-req: for everybody, non-pregnant. Language: English.

Samstag, 16:00 – 17:30 Uhr: Change your perspective: Upside down (mit Jasmina)

About: we work on inversions, there will be tips and challenges for every level

Category: workshop

Pre-req: have a yoga (or physical) practice, all levels. Language: English.

Sonntag, 9:15 – 10:45 Uhr: Meditation for challenging emotions

About: We all had and have to deal with a lot in this period. Things come up. You will work with an emotion of your choice, we'll look at its nature in both relative an ultimate perspective, how it feels and what it means for you and who you are.

Category: workshop

Pre-req: for everyone, beginners and advanced practitioners are welcome. Language: English.

STEFAN GEISSE

Studium der Betriebswirtschaftslehre an einer Top 3 Business-School in Deutschland (Wirtschaftswoche) und MBA Intercultural Management in Hamburg/Beijing. Stefan hat über 15 Jahre als Berater und Manager für internationale Unternehmen wie Beiersdorf/Nivea, JTI/Camel, Siemens und Microsoft gearbeitet. Zuletzt hat er eine Abteilung für Nachhaltigkeit und Mitarbeitergesundheit bei der Hilti AG mitgegründet, einem Unternehmen mit über 20.000 Mitarbeitern und 4 Mrd CHF Umsatz. Mit einer Sinnkrise und schweren Krankheit kurz vor seinem 40ten Lebensjahr, begann er sein Leben und sein Wertegerüst neu zu ordnen und hat sich den asiatischen Weisheitslehren des Yoga und Ayurveda verschrieben. Heute leitet er Seminare zur Achtsamkeit, Stressbewältigung und einem gesunden, ganzheitlichen Lebensstil. Seine Seminare werden von hunderten von Teilnehmern jedes Jahr begeistert besucht.

Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr: Brahmana – Vertiefte Atmung

Der Atem ist der Schlüssel zu einem tieferen Zugang zum Yoga wie es Patanjali in seinem Yogasutra Vers 1.2 beschreibt: yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ: Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedankenwellen im Geiste. Wir üben die vertiefte Yogavollatmung und die Verlängerung der Einatmung und das bewusste Wahrnehmen des Antara Kumbhaka (nach vollständiger Einatmung) in einfachen dynamischen, als auch statisch gehaltenen asanas.

Kategorie: Asana, pranayama, Meditation

Voraussetzung: Erste Erfahrung im Pranayama, nicht schwanger, ideal: längeres Anwenden von Ujjayi (Kehlatmung) in der Asana

Samstag, 9:15 – 10:45 Uhr: Meditatives Hatha Yoga und Pranayama

Sanfte und therapeutische Yogaklasse mit anatomischen Fokus zur Lösung von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und energetischen Lösen von inneren Blockaden. Einfache asanas und sanftes pranayama.

Kategorie: Asana, pranayama, Meditation

Voraussetzungen: keine

Fortsetzung STEFAN GEISSE

Samstag, 11:00 – 12:30 Uhr: Yoga Philosophie und Kosha-Modell

Eine leicht verständliche Einführung in die Yoga-Philosophie von den Ursprüngen der Veden, über wichtige Grundlagenschriften wie dem Yoga-Sutra und der Bhagavad-Gita, der Advaida-Philosophie („Non-Dualismus“) mit detaillierter Erläuterung des Kosha („Hüllen“)-Modells aus den Upanishaden zu einem tieferen Verständnis der indischen Sichtweise über Mensch, Jivatman (individual-Seele) und Paratman („Universalseele“)

Kategorie: Vortrag

Voraussetzungen: Keine, ausser Interesse für ein tieferes Verständnis des Yoga

Sonntag: 9:15 – 10:45 Uhr: Open your heart: Selbstliebe

Eine sanfte und achtsam angeleitete Asana- und dynamische Meditations-Praxis mit Fokus auf Rückbeugen zur Herzöffnung, begleitet von einem berührenden Gedicht.

Katagorie: Asana, pranayama, Meditation

Voraussetzungen: keine

STEPHANIE KAUR

Rainbow Kids Yoga Teacher, is working as a social pedagogue in a day school in Bern and has already worked with all age groups from 1 to 18 years. A very interesting experience was to work with children in India on an educational program in a mountain outdoor environment. Steffi is also a certified Cranio Sacral Balancing Practitioner and trained in Kinesiology. Kinesiology exercises can be implemented in the class e.g. the “lazy eight” etc. as they can help to improve cognitive functioning, motor skills and learning difficulties, also ADHD. Steffi has worked many years for an essential oils producing company in Germany and is certified in Essential Oils and Ayurveda treatment.

Freitag, 16:00 -17.30 Uhr: Happiness Hatha Flow

Beim Happiness Hatha Flow im Mandala Circle vereinen sich Hatha, Flow, Dance und Partnerelemente unter Begleitung von Musik. Du bist eingeladen, in den Flow einzutauchen, Dein Herz weit zu öffnen und ein wenig Zauber und Spass mit in den Alltag zu nehmen.

Kategorie: Asana mit einfachen Partneryoga-Elementen

Voraussetzungen: Die Stunde ist für jedes Niveau geeignet. Schwangeren können Alternativen angeboten werden.

Samstag, 14:00 - 15.30 Uhr: Free Your Inner Child

Free your Inner Child bringt uns in unsere Gefühle, Kreativität und Stärke mit Asanas, Dance, dynamischen Yoga Elementen, Human Mandala und Partnerelementen, aber auch mit viel Spass, Geniessen und Musik. Es ist keine therapeutische Sitzung - alles ist in Bewegung.
Du bist eingeladen, Dein Herz weit zu öffnen und deinen “Love-Shower” zu geniessen.

Kategorie: Asanas mit Partnerelementen

Voraussetzungen: Für jedes Niveau geeignet, Schwangeren können Alternativen angeboten werden

Sonntag, 7:00 – 8:00 Uhr: Mantra Morning Singing

Ganz langsam wie der early bird beginnen wir den Morgen mit einer Atemübung und wundervollen Mantras zum Mitsingen oder Geniessen und schliessen mit einer kleinen Marmapunkt-Selbstmassage, erheben unsere Schwingen und starten kraftvoll in den Tag.

Kategorie: Chanting
Voraussetzungen: keine