ÜBERSICHT LEHRER/INNEN & STUNDEN

ADRIAN WIRTH

Während des Studiums der Umweltnatur-wissenschaften an der ETH Zürich wurde Adrians bestehendes Welt- und Selbstbild durch eine gesundheitliche Krise arg durchgerüttelt. Dadurch wurde sein Interesse an psychologischen und spirituellen Fragen geweckt und er begann mit der Erforschung des eigenen Geistes, des Bewusstseins, zuerst mit Hilfe von Entheogenen/Teacher plants und dann später mit Yoga und Meditation. Mit der ersten Yogalehrer-Ausbildung 2007 wurde das Hobby ungeplant zum Beruf. Ein tiefes Verständnis des Dharma (indo-tibetischen Weisheits-Traditionen) und des menschlichen Bewusstseins verdankt Adrian auch Dr. Daniel Brown, mit dem er einige Jahre intensiv Tibetan Buddhist Meditation praktizieren durfte (Essence traditions in the Pointing out style, Mahamudra, Bon- and Nyingma Dzogchen). Adrians Unterrichtsstil ist geprägt vom Grundsatz "Holding space for Healing and Transformation", von einem klaren, zugänglichen Ansatz und einer nötigen Prise Humor. Mehr über Adrian: www.oshadi-yoga.ch

FREITAG, 11:00 Uhr: ACHTSAMES VINYASA YOGA & MANTRA: Diese Vinyasaklasse ist klar und ruhig geführt, was den Übenden einen geerdeten, offenen Rahmen für ihre eigenen Erforschungen bietet. Der Flow beginnt im Sitzen mit Fokus auf die Atmung, fliesst hinüber in langsame und achtsame Bewegungen, wo die Teilnehmenden Zeit haben Atmung und Bewegung zu synchronisieren und wird dann ein bisschen intensiver. Immer ist aber genug Zeit und Ruhe da um Nachzuspüren und den Geist immer wieder ins "Hier und Jetzt" zu bringen. Die Bewegungen werden dann wieder sanfter und enden in einem geführten Savasana. Wir enden die Klasse mit einem gemeinsamen Mantra.

FREITAG, 14:00 Uhr: EINFÜHRUNG YOGA SUTRA & KLESHAS: Es spielt keine Rolle, welche Bezeichnung wir für die mystische Erfahrung verwenden: Die Erfahrung des wahren Selbst, der letztendlichen Wahrheit, des Göttlichen, des Yogazustandes, die Erfahrung der Einheit allen Seins, ist immer eine überwältigende, wahrlich transformierende Erfahrung. Im Yogasutra wird mit den Kleshas erklärt, warum wir normalerweise getrennt sind von dieser Erfahrung. Adrian bringt diese Erklärung auf eine sehr konkrete, für unser Leben wesentliche Ebene und erklärt anhand der Fragen, welche gestellt werden, den wesentlichen Kontext dieser Weisheit.

FREITAG, 20:00 Uhr: RESTORATIVE YOGA MIT CHANTING: In dieser ruhigen und erholsamen Klasse wird Adrian durch sanfte Atemübungen führen und ruhige Asanas anleiten, die lange und bequem gehalten werden. Nach einem Tag voller Inputs heisst es hier: Runterfahren, zu sich kommen und erholen. Ein langes, geführtes Savasana gehört dazu und ein ruhiges, meditatives Mantra, welches wir zusammen chanten.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: OM CHANTING: BHAKTI YOGA MEDITATION: Der Yoga Sutra Text ist neben einer Quelle von Weisheit auch eine konkrete Meditationsanleitung. Sutra 1.23-28 beschreiben die Vorgehensweise, wenn Om chanting als Meditation eingesetzt wird. Das Yogasutra ist im Wesentlichen ein System, welches durch Konzentrationsmeditation in subtiler Ebenen des Geistes vorstösst. Nach der ersten Om chanting Session beantwortet Adrian Fragen zur Technik und zur korrekten Ausrichtung des Geistes und kommentiert die Erlebnisse der Teilnehmenden. Am Schluss bleibt noch Zeit für eine zweite Session, um das Gelernte nochmals bei sich selber auf der Erfahrungsebene zu überprüfen.

SAMSTAG, 20:00 Uhr: MANTRA KONZERT (mit Shakti Shuttlez): Shakti Shuttlez ist eine Mantra- und Kirtanband aus Zürich. Seit Frühling 2011 organisieren die Shakti Shuttlez regelmässig Kirtan Abende. Im Dezember 2020 haben sie ihre erste CD rausgebracht: “Kirtan Circle”. Siehe mehr dazu hier: www.shaktishuttlez.ch. Maureen und Adrian freuen sich, wieder gemeinsam am Summer of Love aufzutreten und mit Euch allen zu singen, zu tanzen und in die Stille zu gehen. Straightforward and heart-opening Kirtan!

SONNTAG, 9:00 Uhr: YOGA SUTRA PRANAYAMA & MEDITATION: Vom Yogasutra Pranayama hin zu Dharana (one-pointed concentration) und Dyana (meditation). Beim Yogasutra System geschieht das Einsinken in die subtileren Ebenen des Geistes (dharana und dyana) über Konzentration. Nach einer kurzen Einführung ins Thema führt Adrian durch eine Yogasutra-Pranayama Übung hindurch, die genug lange ausgeführt wird, dass die konzentrierenden Effekte auf den Geist gut spürbar sind. Danach werden Fragen zur Ausrichtung des Geistes (zu Meditation allgemein) beantwortet und eine zweite Meditation angehängt, um das neu gelernte und gehörte auf die individuelle Erfahrungsebene zu bringen.

SONNTAG, 11:00 Uhr: YOGA NIDRA: Yoga Nidra – der „Schlaf des Yogi“ - stammt aus den Yoga-Traditionen des Himalaya und ist ua eine äusserst wirksame Methode der Tiefenentspannung. Diese Übung lässt dich auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene völlig entspannen und regenerieren. Gleichzeitig wird dein Geist klar, du fühlst dich sanft aktiviert und belebt. Adrian führt dich im Savasana durch zwei Yoga Nidra Sessions hindurch und liefert alle nötigen Hintergrundinformationen zu dieser unglaublich simplen und wertvollen Übung.

ALEXANDER SASCHA

Cello meets Electro: Alexander Sascha takes his listeners into an inner world journey. With his cello and loop station he creates atmospheres inbetween gentle silence and expressive rhytmical thunderstorms. Harmonic fields develop constantly, grow into spontanuos melodies and mix with electronic elements. Again and again new impulses fill the room with spherical alive music. As Alexanders music is completely intuitive, every concert is unique. Sascha plays solo-concerts and is on tour with his project Clockwork. Furthermore he´s playing with Mitsch Kohn & Netanel Goldberg´s „Truth of Now“ -project and accompanies artists like Sylvia Kirchherr, Cataleya Fay, The Love Keys

FREITAG, 17:30 Uhr: MEDITATIVES CELLO CONCERT: Lass Dich von zauberhaften Klängen verführen und tauche tief in die Essenz der Musik ein, die Dich in deinem innersten Berührt. Lausche, meditiere tanze. Dieses Konzert führt Dich in neue Klangräume.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: WORKSHOP ERHEBE DEINE ENERGIE: Wie kommst Du in den Flow und deine Natürliche Urkraft ? Wie kannst Du die Sprache deines Körpers verstehen ? Welche Intuitiven Kräfte möchtest Du in dir entdecken ? Hier erfährst Du Praktische Techniken wie du deine Energie mit Freude und Leichtigkeit erheben kannst. Das Wissen von Naturvölkern Südamerikas, von den Aborigines aus Australien und anderen Indigenen Kulturen wird dir näher gebracht. Das erwartet Dich: Sanfte aber kraftvolle Atemtechniken, Elemente von Qi-Gong und Shaolin-Kung-Fu, aktive Meditation und die Endentspannung. Dieser Workshop wird von Livemusik begleitet.

FREITAG, 20:00 Uhr & SAMSTAG, 20:00 Uhr: INTUITIVE MEDICINE MUSIC KONZERT (mit Mitsch Kohn): Der intuitive Klangraum ist viel mehr als ein Konzert. Mit ihrer intuitiven Musik, die immer im Augenblick des Spielens entsteht, erschaffen Sascha und Mitsch einen Raum für eine tiefe innere Erfahrungen jenseits des Verstands. Eingetaucht in diesen Klangraum geschieht der Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen wie von selbst, und Du bist eingeladen, Dich ganz einzulassen, in Deinen ureigenen Selbstausdruck zu gehen, die innewohnende Gefühlswelt zu erforschen und den eigenen Geheimnissen und versteckten Potenzialen auf die Spur zu kommen. Inspiration

ALINE FEICHTINGER

Vom Kopf ins Herz, von den Emotionen ins Fühlen, vom strategischen Verstand in die Führung des Unterbewusstseins, von der Illusion ins Gewahrsein: Aline's Unterricht und ihre Mentorings vereinen gelernte Methoden wie das vom tibetischen Meister Tulku Lobsang übertragene Heilyoga LU JONG, die Coaching-Methode THE WORK OF BYRON KATIE sowie selbst empfangene Methoden wie die HERZSPRACHE-ÜBERSETZUNG, die LUX MAP, die TAFEL DER 17 BEWUSSTSEINSÖFFNUNGEN und ALIVE SHOOTINGS. Die MUNAY CEREMONY with PACHAMAMA CACAO leitet sie gemeinsam mit ihrem peruanischen Partner. Sie organisieren zudem auch Gruppenreisen nach Peru: www.aline-feichtinger.ch | www.sonqo.org

FREITAG, 6:30 Uhr & 14:00 Uhr, SAMSTAG 6:30 Uhr, SONNTAG, 6:30 Uhr: YOGA LU JONG: MEDITATION IN BEWEGUNG: Lu Jong ist in der tibetischen Bön-Kultur entstanden: Tier- und Naturbeobachtungen führten vor tausenden von Jahren zum Heilyoga, das uns heute im modernen Alltag hilft, unsere innere Natur wachsam zu beobachten und in Verbundenheit mit ihr zu leben. Die Yoga-Übungen sind sehr einfach und in der Erfahrung jedoch vielschichtig. Aline Feichtinger führt in deutscher Sprache durch die 5-Elemente-Meditation. Die sanften Bewegungen lösen Spannungen im gesamten Fasziensystem. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Bequeme Kleidung und ein Sitzkissen sind mitzubringen. Es ist empfohlen, davor warmes Wasser zu trinken und nichts zu essen.

FREITAG, 16:00 Uhr: WORKSHOP — DIE HERZSPRACHE ÜBERSETZEN Das Herz fühlt, während der Verstand spricht. Oftmals sind wir jedoch verunsichert, ob wir tatsächlich das Herz oder doch nur den Verstand wahrnehmen. Simple Alltagsbegriffe wie ZEIT, GELD und ARBEIT sind ganz einfache Schlüssel, um unserem eigenen Herzen und den Herzen von anderen gut zuhören zu können. Wenn du die einfachen Übersetzungen von den Verstandes- in die Herzbegriffe kennst, dann ist der Verstand nicht länger dein Feind, sondern der grossartige Herz-Botschaft-Überbringer. Plötzliche Aha-Erlebnisse könne sogar zu lebensverändernden Entscheidungen führen. Wir arbeiten in diesem Workshop interaktiv und mit der Gruppen-Weisheit, so dass wir voneinander lernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: CACAO CELEBRATION (mit Stefanie Grubenmann) Die peruanische Cacao Celebration öffnet das Herz und aktiviert die Herzkraft. Mit der Götterspeise und ganz einfachen Übungen führt dich Aline Feichtinger auf die Entdeckungsreise von Munay. In Quechua bedeutet Munay «bedingungslose Liebe». Oftmals wünschen wir uns Liebe romantisch und süffig wie zuckersüsser Sirup. Bedingungslos zu lieben ist jedoch etwas vom Konsequentesten, was wir im Leben tun können. Liebe fordert Hingabe ans Wesen und an die Ganzheit. Die Munay Meditation endet in einem inneren Frieden und in einer immensen Dankbarkeit. Währenddessen macht das Soundhealing von Stefanie Grubenmann die Zwischenräume von Körper, Geist und Seele durchlässig. Sie begleitet dich in deren Einklang. In jeder Cacao Celebration kreieren wir Frieden, Dankbarkeit und Einklang spontan und wieder anders – celebrate life!

AMIT SHARMA BANDHAVI

Welcome to the world of Indian classical music from Dhrupad, through Nada Yoga,mantra chanting, Sound healing.

The nature of Dhrupad music is spiritual and devotional and traces back to the ancient text of Sam Veda.

Dhrupad is the most ancient style of Hindustani (North Indian) classical music. This is the tradition in which I grew up and is the tradition that has been in my family for generations. This heritage was transmitted since pre-Indiatimes in the so-called Guru Shishya Parampara system, in which the student lives with the teacher in close proximity. The student gives his life to the teacher and receives in turn, the blessings of this rich music.

This was exactly how I learned. My grandfather, a court musician to the king, was my first teacher and after winning various scholarships, I spent several years with the late Ustad Zia Faiduddin Dagar and then many more years with the renowned Padmashri Gundecha brothers with whom I performed throughout India. Since 2013 I have been living and teaching in Switzerland.

DONNERSTAG, 20:00 Uhr: ATHENTIC KIRTAN CONCERT (mit Punnu Wasu and friends): Dive into the sacred ocean of Kirtan with Punnu, Krishnananda & their musician friends and enjoy a unique concert of various Indian music flavours. Kirtan is a form of devotional chanting whose roots go back over thousands of years to India. It is a form of Bhakti Yoga and these ancient mantras are energetic sound formulas, which have a powerful transformative healing energy. Kirtan has the power to dig into the heart's deepest well to touch and be touched by the Divine Presence.

FREITAG, 6:30 Uhr: ACTIVATING NAAD WITH OM, MORNING MEDITATION AND CHANT (mit Punnu Wasu): Start your morning with positive energy and good vibes of ancient mantras. Chanting mantras is a journey into the path and practice of Bhakti, the yoga of devotion - love. We deepen the loving presence within and develop inner strength that reverberates outward into everything we do, see, hear, feel and touch when practicing bhakti yoga. Join Krishnananda and Punnu for a nourishing soul-connecting experience by chanting or just listening to powerful mantras. German translation upon request.

FREITAG, 16:00 UHR: VOICE CULTURE IN VEDIC STYLE ALIGNMENT OF THE SOUND AND MANTRA CHANT TEXT TBD

FREITAG, 17:30 UHR: BLISSFUL SOUND HEALING (mit Punnu Wasu): Sound Healing is a profound and powerful experience of sound and vibration, which combines live music, pure natural sound, ancient mantras & soulful vocals. Sound has been utilised in various cultures for thousands of years as a tool for the body, mind and soul of a person for harmony and healing. You can lie comfortably on mats on the floor while slowing down your breathing. By doing this, you prepare yourself to get in a meditative state of stillness and become the receiver of sounds. You receive powerful mantras, sound medicine melodies and other different songs accompanied by sacred instruments in order to move in a place of complete relaxation and peace.

FREITAG, 20:00 UHR: ECSTATIC KIRTAN FUSION CONCERT (mit Punnu Wasu and Friends): Dive deep into mantras and experience a pure ecstatic journey with Punnu and his musician friends. Punnu's musical style is a mix of East meets West – Indian Fusion. The concerts he leads often build from a slow, meditative tempo to a high paced ecstatic state of consciousness. He has a remarkably soulful voice that touches the deepest chord in even the most casual listener and it is common for his audiences to clap their hands or stand up and dance during his concerts.

SAMSTAG, 6:30 Uhr: ACTIVATING NAAD WITH OM, MORNING MEDITATION AND CHANT (mit Punnu Wasu): Start your morning with positive energy and good vibes of ancient mantras. Chanting mantras is a journey into the path and practice of Bhakti, the yoga of devotion - love. We deepen the loving presence within and develop inner strength that reverberates outward into everything we do, see, hear, feel and touch when practicing bhakti yoga. Join Krishnananda and Punnu for a nourishing soul-connecting experience by chanting or just listening to powerful mantras. German translation upon request.

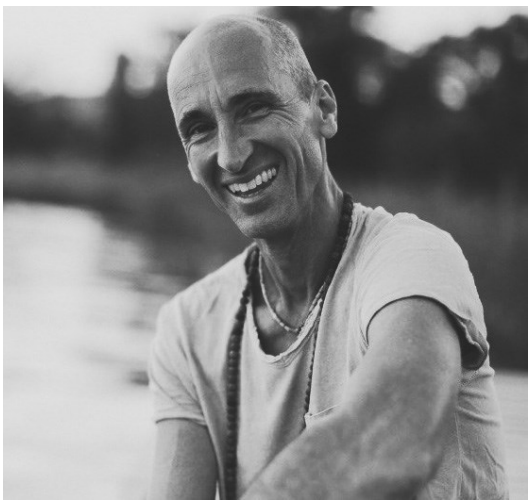
SAMSTAG, 9:00 UHR VOICE CULTURE IN VEDIC STYLE ALIGNMENT OF THE SOUND AND MANTRA CHANT TEXT TBD

SAMSTAG, 16:00 UHR BLISSFUL SOUND HEALING (mit Punnu Wasu): Sound Healing is a profound and powerful experience of sound and vibration, which combines live music, pure natural sound, ancient mantras & soulful vocals. Sound has been utilised in various cultures for thousands of years as a tool for the body, mind and soul of a person for harmony and healing. You can lie comfortably on mats on the floor while slowing down your breathing. By doing this, you prepare yourself to get in a meditative state of stillness and become the receiver of sounds. You receive powerful mantras, sound medicine melodies and other different songs accompanied by sacred instruments in order to move in a place of complete relaxation and peace.

SAMSTAG, 20:00 UHR NADA YOGA NIDRA (mit Isthar) : Tiefe Transformation durch Bewegung & Klang... Die sanften, fliessenden TriYoga Bewegungen bereiten auf ein längeres Yoga Nidra vor, das durch Ishtar's Live Klänge in tiefste Entspannung begleitet. Dein gesamtes Energiesystem wird erneuert und du fühlst dich danach verbunden mit deiner Essenz und innerlich erfrischt wie nach einer erquickenden Dusche.

SONNTAG, 6:30 Uhr: ACTIVATING NAAD WITH OM, MORNING MEDITATION AND CHANT (mit Punnu Wasu): Start your morning with positive energy and good vibes of ancient mantras. Chanting mantras is a journey into the path and practice of Bhakti, the yoga of devotion - love. We deepen the loving presence within and develop inner strength that reverberates outward into everything we do, see, hear, feel and touch when practicing bhakti yoga. Join Krishnananda and Punnu for a nourishing soul-connecting experience by chanting or just listening to powerful mantras. German translation upon request.

ANDREAS HAAKE



Dipl. Yogalehrer / Komplementärtherapeut OdAKT für Yoga & Ayurveda / Bewegungsschauspieler / Supervisor i.A. / www.andreas-haake.ch

FREITAG, 7:00 Uhr: SAMADHI PRANAYAMA - LEBENSKRAFT IM ATEM: In dieser 60-minütigen Yogaklasse liegt der Fokus auf dem Praktizieren von verschiedenen, yogischen Atem-techniken. Eine kurze Yogaübungs- Sequenz bereitet die Atem-Reise vor. «Samadhi Pranayama» ist ein Schlüssel zu mehr Lebensenergie und öffnet neue Bewusstseinsräume durch eine Optimierung deiner Atemführung.

SAMSTAG, 6:30 Uhr: SAMASTHITI - KRAFT IM GLEICHGEWICHT: In «Samasthiti» geht es um dein inneres und äusseres Gleichgewicht. Durch dynamische Einstiegs-übungen aktivierst du deine helikalen Muskelfaszienzüge im ganzen Körper. Du erkundest dann dein Gleichgewicht durch dynamisch, spielerische Übungen. Durch das Praktizieren der klassischen Gleichgewichtsstellungen des Yoga gelangst du kraftvoll, in deine goldene Mitte. Durch meditatives Innehalten und Entspannen im Verlauf der Übungssequenzen, kannst du das Wechselspiel und die Verknüpfung von Körper und Geist besser verstehen und den Zustand von Ausgeglichenheit auch auf der geistigen Ebene erfahrbar machen.

SONNTAG, 6:30 Uhr: PRANAYAMA & SUNRISE MEDITATION: Einstieg in diese Morgenklasse ist eine gemeinsame Mantra-Rezitation. Mit dynamischen, die helikalen Faszienzüge aktivierenden Übungen beginnt dann eine Pranayogaklasse. Ein weiterer Fokus liegt in der Ausführung von energieaufbauenden Atemübungen. Im Verlauf dieser Yogaklasse lokalisieren wir die 7 Haupt-Energiezentren – Chakras und ihre Zuordnung zu unterschiedlichen Qualitäten. Der nachfolgende Pranayama-Übungsteil wird gefolgt von einer Tiefenentspannung und einer ausführlichen «Sunrise-Meditation». Durch diese Morgenklasse kannst du einen Zugang zur yogischen Vorstellung der aufsteigenden Lebenskraft – Kundalini-Shakti gewinnen.

ANDRINA TISI

Andrina Tisi, nennt sich Life Curator, sie ist zertifizierter integraler Life Consultant und registrierte Yogalehrerin. Sie begleitet Menschen auf dem Weg der Heilung und Transformation im inneren und äusseren. Andrina arbeitet mit Menschen zusammen die mehr im Leben wollen, sei es die Verwirklichung eines Traumes, die Umsetzung eins Projekts oder to get unstuck and tap into their full potential. Ihr ist es wichtig, ein sicheres, entspanntes und unbeschwertes Umfeld zu bieten, das gleichzeitig inspirierend, motivierend und herausfordernd ist und vor allem auch Spass macht. Andrina unterrichtet auf Englisch und (Schweizer)deutsch.

FREITAG, 9.00 Uhr: KUNDLAINI FLOW – TO YOKE AND TO UNITE: Share our similarities, celebrate our differences**.** Balance & Fullness exists in the polarity of all things**.** Mit einer fliessenden und dynamischer Yoga Praxis werden wir mit den verschiedenen Aspekten in uns in Berührung kommen. Physisch und Psychisch Raum kreieren damit alle Teile mit einander tanzen und fliessen können. Diese fliessende Hatha und Kundalini inspirierte Klasse wird uns mit der Kraft, der Freude, der Ruhe, dem Potential und dem Frieden in uns und in allem verbinden.

FREITAG, 16.00 Uhr: KUNDLAINI FLOW – BE ACTIVE TO CULTIVATE QUIET: In dieser Klasse werden wir unsere Mitte stärken und uns mit der Kraft die in uns und in der Community ist verbinden. Das Bauchzentrum – das Manipura Chakra - ist das Zuhause der Verdauungsorgane und steht für Mut, Willenskraft und Selbstvertrauen. Es ist das Zentrum unser Körper Intelligenz und der somatischen Weisheit. Mit dieser kraftvollen Energie tauchen wir dann in eine tiefe Entspannung und Zeit der Integration. Diese fliessende Hatha und Kundalini inspirierte Klasse bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Samstag, 14.00 Uhr 90' – KUNDALINI FLOW – RELEASE, MAKE SPACE, FEEL JOY: Wir werden unsere gestaute Energie freisetzen und Blockaden lösen. Die physischen und energetischen Zentren im Körper stärken um uns mit unserer mentalen, emotionalen und körperlichen Stärke zu verbinden und in eine tiefe Entspannung einzutauchen. Diese Hatha und Kundalini inspirierte Klasse wird ein Gefühl von Freiheit im Körper und Geist kreieren.

Sonntag, 9.00 Uhr 90' – KUNDALINI FLOW – ONE MORE TIME: Lasst uns noch einmal zusammenkommen und fliessend den Atem und die Bewegungen verbinden. Mit passender Musik das Wochenende kraftvoll und sanft ausklingen lassen. Eine kleine Reise durch verschiedenen Yoga Stilen um die Tage in den Bergen zu feiern.

ANTHONY FIDLER

I'm a writer, healer and teacher sharing my passion for Zen, Mindfulness, Tai Chi & Sei Ki HeartTouch. But what I'm really good at is being myself, doing what I love and showing others how beautiful they are. I like working with people experiencing the most extreme emotional suffering and those willing to try and help them. It is my joy and calling. This is who I am...

FREITAG, 6:30 Uhr / Samstag, 6:30 Uhr: HARA - OPENING THE POWER CENTRE: Katsugen Undo ist eine spirituelle Praxis aus der japanischen Hara-Tradition, die darauf abzielt, die Energiekanäle und das Kraftzentrum des Körpers zu öffnen. Wir gewinnen unsere ursprüngliche Vitalität zurück und werden authentischer, wer wir wirklich sind. Die Sitzung wird formloses Qi Gong, Atem- und Stimmarbeitsübungen zusammen mit Katsugen beinhalten. Diese Arbeit ist etwas ganz Besonderes und obwohl sie für jeden relevant ist, kann sie im Genesungsprozess von Traumata und emotionalen Schwierigkeiten sehr nützlich sein.

FREITAG, 16:00 Uhr & SAMSTAG, 14:00 Uhr: HEART TOUCH - OPENING THE HEART CENTRE: HeartTouch, verwurzelt in Sei Ki, einem formlosen Shiatsu, ist ein einfaches, aber wunderschönes Ritual, das auf Achtsamkeit und mitfühlender Berührung basiert und uns lehrt, wie wir in herzbasierte Resonanz mit anderen treten können. Auf dem Weg dorthin verändern und wachsen sowohl der Geber als auch der Empfänger aus der Erfahrung, und dies berührt jeden, mit dem wir unser Leben teilen. Alle Menschen können von dieser Praxis profitieren, aber sie eignet sich besonders gut als Intimitätspraxis für Partner, als Unterstützung für Freunde in Not und als Empathietraining für Therapeuten. Was es uns am Ende lehrt, ist ganz einfach: LIEBE. Workshop with yoga mats. English, (possibly with German translation).

EINZELSITZUNGEN: Sei Ki Healing - Trauma Informed Bodywork for Anxiety, Emotional Pain, Adult & Childhood Trauma. Sei Ki is a Japanese Resonance based Ki Therapy created by Akinobu Kishi, one of the original masters of Shiatsu. Anthony has adapted Sei Ki as a therapy for working with trauma and emotional distress and has taught it for 10 years around Europe and Thailand. Einschreibelisten am Info-Zelt.

DANIELA LÜTHI

Daniela ist zertifizierte Yoga und Movement Medicine Lehrerin. In Zürich war sie mit Inhaberin der YogaNation, wo sie seit über 20 Jahren Yoga mit viel Herz und weltweite Retreats unterrichtete. Auch Bakti Yoga ist ein wichtiger Teil ihres Lebens, sie singt in mehreren Kirtan Bands und war Mitgründerin der Shakti Shuttlez. Conscious dancing war immer ein wichtiges Ausdrucksmittel in ihrem Leben und seit 2019 ist sie ausgebildete Movement Medicine Lehrerin, mehr Infos. Seit vier Jahren lebt sie in Australien, wo sie Yoga und MM unterrichtet. In ihren Yoga und Tanzstunden wirst du eingeladen durch deine authentische Bewegung/Atmung, tiefer mit deiner Essenz in Verbindung zu kommen.

FREITAG, 6:30 Uhr: ARRIVE IN THE HERE AND NOW: Mit Pranayama werden wir uns wach atmen und mit sanften Asanas den Körper aufwärmen, die Sonne grüssen und meditativ abschliessen um anzukommen in uns Selbst, dem neuen Tag und am Festival.

FREITAG, 9.00 Uhr: ELEMENT DANCE: Deine Bewegung ist deine Medizin! Wenn du die Musik in deinen Körper lässt, wird er sich bewegen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur deine natürliche Bewegung mit der du durch die Elemente reisen darfst :) Ich werde dich sanft mit Worten und Musik aus der ganzen Welt in diese Reise führen.

SAMSTAG, 9.00 Uhr: ALIGNING BODY, HEART AND MIND: Mit Pranayama, Asanas, Meditation und Mantra aktivieren wir den Körper, öffnen das Herz und lassen den Geist entspannen.

DARIO BURGENER

Seit bald 10 Jahren auf den Spuren der alten, authentischen tantrischen Lehren führte mich mein Weg hin zur Meditation und zum Yoga. In all den Jahren hat mich nichts so sehr berührt und bewegt wie das Tantra Yoga. Tantra Yoga ist für mich ein Weg ganz im hier und jetzt anzukommen, mich wieder zu verbinden mit mir selbst, meinem Sein, meinem Körper. Mich ganz auf meine eigenen Energien zu fokussieren, sie wahrzunehmen, mich auf sie einzulassen. Dabei alles loszulassen was meinen Kopf beschäftigt und nur im Augenblick zu sein, darin erfahre ich wahre Freiheit. In tiefer Hingabe, wachem Geist und viel Liebe halte ich Räume für andere und nehme sie mit auf diese Reise zu sich selbst.

FREITAG, 11:00 Uhr: TANTRA YOGA: SVADHISTAHANA: Tantra Yoga ist eine Form des Bakti-Yoga, der tiefen Liebe zu dir selbst und der Hingabe. Während der Stunde praktizieren wir klassische Asanas aus der Hatha Yoga-Praxis, in welchen wir für längere Zeit verweilen, und kombinieren sie mit tantrischen Praktiken. Tantra Yoga in dieser Form ist ein Weg, wo wir uns wieder sehr stark mit uns selber verbinden, unseren Körper spüren, ihn wieder ganz wahrnehmen und ankommen können. Dabei die wahre Freiheit erfahren, im hier und jetzt zu leben, zu sein, zu spüren, zu atmen, und völlig präsent sein. In dieser Stunde lassen wir uns ein auf die Energie des 2. Chakras, Svadhisthana, einer zutiefst weiblichen Energie, und ihrem Element dem Wasser, mit der Verbindung zu all unseren Emotionen.

FREITAG, 17:30 Uhr & SAMSTAG, 16:00 Uhr: TANTRIC BREATHWORK: Ganz bewusst atmen, nichts bringt uns so einfach und so simpel in den aktuellen Moment, ins hier und jetzt. Doch durch ganz gezieltes, bewusstes und aktives Atmen lässt sich noch so viel mehr erreichen. Durch ausgewählte tantrische Atemtechniken aktivieren wir verschiedene Energien in unserem Körper und begeben uns auf eine ganz persönliche Reise zu uns selbst.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: TANTRA YOGA: MANIPURA: Wie die Stunde TANTRA YOGA: SVADHISTAHANA jedoch mit Fokus auf das 3. Chakra, Manipura, einer zutiefst männlichen Energie, und ihrem Element dem Feuer, mit der Verbindung zu innerer Klarheit, unserer Willensstärke und unserem Selbstbewusstsein.

SONNTAG, 9:00 Uhr: TANTRA YOGA – ANAHATA: Tantra Yoga: Anahata: Wie die Stunde TANTRA YOGA: SVADHISTAHANA jedoch mit Fokus auf das 4. Chakras, Anahata, dem Herzchakra, und ihrem Element der Luft. Wir treten in Verbindung mit unserem Mitgefühl und unserer selbstllosen Liebe.

ESTHER GRETHER

Esther ist eine passionierte Yogini, eine das Leben liebende Optimistin und gross denkende Visionärin. Inspiriert von grossen LehrerInnen wie Chameli Ardagh, Shantimayi, Sahajananda und Angela Farmer praktiziert sie die Kunst des weiblichen Yogas, den Yogini Weg und des Hridaya Yoga, des Yoga des Spirituellen Herzens. Ihre Arbeit in Frauengruppen, Einzelcoachings und Yogaklassen erforscht das Erschaffen einer neuen Kultur der Achtsamkeit, der Liebe und Schwesternschaft. Ihre Leidenschaft ist es, den Raum für Menschen zu öffnen, damit sie sich immer wieder neu entdecken, tiefer in ihre spirituelle Praxis eintauchen, ihre selbstgemachten Grenzen sprengen und ihr volles Potential entfalten können.
www.kaliayoga.ch

FREITAG, 9:00 Uhr: MOON WISDOM – ZYKLUSGERECHT PRAKTIZIEREN: Das Zyklusbewusstsein hat sich für mich als Frau als Schlüssel zu meiner Gesundheit und meines Glücks gezeigt. (hier geht es nicht nur um den Menstruationszyklus!) Ich habe mich damit z.B. weitgehend von zermürbenden Menstruationsbeschwerden befreit. Und noch viel wichtiger: Von endlosen inneren Kämpfen und Verurteilungen. Seither habe ich mehr Lebensfreude und Energie und bin produktiver, obwohl ich weniger tue. Ich habe meine innere Kritikerin zur Verbündeten gemacht und meine Selbstliebe hat sich vervielfacht. Lerne auch du, deine Rhythmen und Zyklen zu nutzen - statt dich von ihnen behindern zu lassen! Das wird deinen Alltag genauso wie deine Yogapraxis liebevoller, müheloser und freudiger machen.

FREITAG, 11:00 Uhr: DURGA: ERWECKE DIE INNERE KRAFT: Durga ist eine der meistgeliebten Göttinnen in der indischen Tradition. Sie ist gleichzeitig Kriegerin, kosmische Beschützerin und unterstützende Mutter. Für viele junge indische Frauen ist sie eine Ikone der zeitgenössischen Emanzipation und Stärke. In dieser Yogastunde werden wir uns mit Asana, Meditation, Mantra und mehr mit Durga verbinden und uns mit der inneren Stärke, Entschlossenheit und der Frage: „Was ist wirklich wichtig?“ auseinandersetzen.

FREITAG, 16:00 Uhr: EMBODIMENT: KÖRPER, GEIST & GEFÜHLE: Möchtest du wissen, wie...
- du mit Stress und unangenehmen Gefühlen im Alltag umgehen kannst?
- du deine schlechte Laune und trüben Gedanken transformieren kannst?
- dein Körper deine Stimmung und deine Stimmung deinen Körper beeinflussen?

In diesem Workshop erforschen wir das Embodiment, den Zusammenhang von Körper, Geist und Gefühlen und wie du sie in deiner Yogapraxis und deinem Alltag als Ressource nutzen kannst, um kraftvoll, harmonisch und freudig durchs Leben zu gehen.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: GODDESS FLOW: PRAKTIZIEREN MIT GÖTTINNEN: In dieser Yogastunde werden wir uns – basierend auf den alten tantrischen Texte – von den Göttinnen Lakshmi, Saraswati und Durga inspirieren lassen und uns mit Asana, Meditation, Mantra und mehr auf eine Reise zu verschiedenen Aspekten von uns selbst machen: Fülle, Kreativität und innere Stärke.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: TANTRA: ERWACHEN DURCH SINNLICHKEIT: Transformation muss nicht immer hart und schwer sein. Ich lade dich ein auf eine wunderbare Reise zu unserem natürlichen Zustand: Der erwachten Glückseligkeit. Inspiriert von tantrischen Texten werden wir durch Lust, Sinnlichkeit, Begegnung und freudvolle Körperarbeit tiefe Schichten unseres Wesens ergründen. Auf diese Weise können emotionale Blockaden, alte Glaubenssätze und persönliche Grenzen transformieren werden. Unbegrenzte Kraft, Freiheit, Verbundenheit und Freude sind das Ergebnis davon.

SONNTAG, 11:00 Uhr: TANTRA: VON HERZ ZU HERZ: Die Transfiguration ist eine zentrale Praktik des Tantras. Das Transfigurations-Ritual ist eine Begegnung von Herz zu Herz, die dich über die Dualität des Individuums hinauswachsen und das wahre Selbst ergründen lässt. Die Schönheit, die sich dabei entfaltet, ist unbeschreiblich. Wir öffnen die Tore zur unendlichen Selbstliebe, tiefen Selbsterkenntnis und wahren Verbindung von Herz zu Herz.

GOSIA ANNA SEREDA

Seit über 13 Jahren begleitet Gosia Anna Sereda Menschen in ihre Selbstermächtigung, gibt Hilfe zur Selbsthilfe und erinnert sie an ihre individuellen Potentiale und ihre Mission. Ihr klarer Kanal, ihre Sensibilität/Hellsinne und die Verbindung zur Quelle, der Geistigen Welt und der Seelenessenz ist ihre Gabe an die Menschen. Ihre Einzellesungen und die Gruppenarbeit bereiten ihr große Freude. Sie ist in der Lage, die innere und äußere Welt der Menschen in sich selbst zu reflektieren. Sie benennt individuelle Werkzeuge, um Beziehungen, das innere Kind, Gesundheit und alte Programme eigenverantwortlich zu heilen.

FREITAG, 11:00 Uhr: READING IM CIRCLE MIT MEDIUM GOSIA: Hier darf jeder Sein wie er ist & wird gehört. Du kannst individuelle Fragen stellen, um wegweisende Seelenimpulse für Dich und Deine nächsten Schritte zu bekommen. Diese Gruppenerfahrung ist sehr bereichernd, lernen wir doch immer wieder voneinander und haben oft Resonanz zu den Themen der anderen. Wir merken wir sind nicht allein. Du kannst diesen „Sharing-Raum“ aber auch einfach nutzen, um Da zu Sein, Dich mit uns zu verbinden und/oder Dich einfach ehrlich mitzuteilen.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: SOUND HEALING JOURNEY – POTENTIALENTFALTUNG (mit Mitsch Kohn): In diesem Raum wirst Du liebevoll mithilfe der bewussten Atmung und herzöffnenden intuitiven Klängen & Worten in Deine Tiefenentspannung & in den Kontakt mit Deinem Höheren Selbst begleitet. Diese Verbindung kann lebensverändernd sein, denn die Qualität unseres Höheren Selbstes ist bedingungslose Liebe & reines Mitgefühl. Hier kannst du in Deine Seelenbilder eintauchen, Botschaften Deiner Seele empfangen. Im Anschluss geht Gosia Anna Sereda bei Bedarf medial auf Deine individuellen Fragen ein. Dein einzigartiger Ausdruck Deiner Seelenkraft und Deiner Potentiale stehen hier im Focuss.

SONNTAG, 9:00 Uhr: INTUITIVE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG – WIE? Für jeden geeignet, der Schwierigkeiten hat, sich zu entscheiden und mehr Vertrauen - mittels einfachster Wege - in das eigene Gefühl und die Intuition erlangen möchte. Wir umgehen hier bewusst mentale & emotionale Muster / Programmierungen, die unsere Entscheidungen blockieren können und lassen den Körper und die Weisheit durch uns sprechen.

EINZELSITZUNGEN: Hier kannst Du tiefer eintauchen in Deine einzigartige Essenz. Im Reading kannst du Dein Anliegen anbringen und Gosia wird Dir die Informationen übermitteln, die Deinem jetzigen Sein entsprechen, um z.B. mehr Klarheit in Deinen Beziehungen, Deiner Arbeit zu bekommen, mehr (Selbst-)Liebe und Verständnis über Dich und andere Menschen in Deinem Umfeld zu erlangen, oder Mut & individuelle Tools Deine Dir nicht dienlichen Muster zu verändern. Während der Seelenreadings geht es vorwiegend um Klarheit & Stärkung der mitgebrachten, individuellen Potentiale und deiner Mission hier auf Erden. Einschreibelisten am Info-Zelt.

GUIDO VON ARX

Guido bereiste Indien schon über 20 Mal. Sei es, weil er dort an einem Entwicklungsprojekt arbeitete, als Fotograf für zwei seiner Bücher oder um mit Yogagruppen eine unvergessliche Erfahrung des Ursprungslandes von Yoga zu machen.

Seit 2014 arbeitet er in der Selbstständigkeit, u.a. als Dozent in Yogaschulen (Yoga-Philosophie, Bhagavad-Gita sowie *Dharma* – letzteres auch im Einzelcoaching). Andere Seminarthemen sind 'Die Kunst der Kommunikation' und holistische Intelligenz. Es ist ihm ein Anliegen, die Philosophie praxisnah, unkompliziert, tiefgründig und auch locker zu präsentieren. Humor ist ebenfalls Teil seiner Seminare und interaktiven Workshops. GitaProductions.org

FREITAG, 11:00 Uhr und SAMSTAG, 11:00 Uhr: DHARMA - MEINE BERUFUNG: Wir erfahren in 90 Min., was *Dharma* genau bedeutet, warum es nicht möglich ist, glücklich zu sein, ohne unsere Berufung zu kennen und zu erfüllen, welches die drei *Dharmas* sind und wie wir unser individuelles *Dharma* erkennen und Schritt für Schritt umsetzen können.

FREITAG, 17:30 Uhr: LIEBE UND PHILOSOPHIE: Erfolgreiche Meditation bedeutet nicht nur, die Gedanken zu kontrollieren und ein ausgeglichenes Bewusstsein zu haben, sondern auch die einzigartigen Qualitäten des Herzens zu integrieren. Wir lernen, wie wir Kopf und Herz auf fruchtbare Weise zusammenbringen. Im Endeffekt geht es um Weisheit, die mit Liebe ergänzt wird.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: YOGA IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN: Wir alle erfahren Glück und Leid, Erfolg und Tiefschläge, Gesundheit und Krankheit. Welche Tools aus der Welt des Yogas helfen uns, der unvermeidlichen Dualität dieser Welt mit yogischer Klarheit und Weisheit zu begegnen? Der Workshop stärkt uns mit zeitlosem Wissen und praktischen Hilfsmitteln.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: BHAGAVAD-GITA - DIE YOGA WEISHEIT (mit Krishnananda): Zusammen mit dem indischen *Brahmana* Krishnananda Bhattacharya begeben wir uns auf eine kleine Reise durch die wichtigsten Etappen der Bhagavad-Gita. Wir vernehmen Verse in der Ursprungssprache Sanskrit, die entsprechende Übersetzung ins Deutsche sowie kurze, lebensnahe Erläuterungen. Wir freuen uns ebenfalls auf eure Fragen am Schluss des Seminars!

GUILLAUME GOERG

Guillaume has been practicing meditation since his teenage years and has understood its importance in elevating one's mind and building a healthier relationship with the environement and society, through the change it brings to one's lifestyle.

He has spent the last 7-8 years exploring Africa, India, China and Nepal to meet saints and teachers whereby the journey led him from community to community and from monasteries to ashrams. From the joyful sound of celebration to seclusion, he received initiations from diverse traditions and spiritual masters.

After having participated in spreading the Yogic science and training yoga teachers with Yogi Prakash in the line of Swami Satyananda Saraswati in a small Ashram near Kathmandu in Nepal he learned the enchanting science of sound therapy from a Nepalese sadhu and sound healer, where he understood the power this tool has to offer in the realms of energetic healing and transformation at all levels.

FREITAG, 9:00 Uhr, SAMSTAG, 16:00 Uhr & SONNTAG, 9:00 Uhr: TRADITIONAL YOGA: In this class, postures are practiced to align, strengthen and promote energy flow in the body. Breathing techniques and meditation are also integrated. You can expect an emphasis on simplicity, and ease of movement. A balance between an active and receptive attitude. An Empty belly is recommended for this class.

FREITAG, 14:00 Uhr: MEDITATION: The practice will be introduce with the voice sound and short pranayama to balance and enter to a meditative space, we will explore the subtle body by the guidance of visualization on power points

SAMSTAG, 17:30 Uhr: PRANAYAMA: This class will be dedicate to breath awareness and various practice of pranayama in a sitting posture settle in the stillness of the body as well as few postural change to increase the oxygen and prana level and direct the energy flow from the belly to the crown.

ISHTAR

Ich bin Ishtar und das Yogafieber hat mich im Alter von 23 Jahren gepackt… In 10 Jahren meiner Tätigkeit als Yogalehrerin, Yoga Ausbildnerin und Komplementär Therapeutin habe ich erforscht, was uns gesund hält. Hunderte von Menschen haben in meinen Kursen gelernt gut zu sich zu schauen und Stress abzubauen. Und damit gesund und energievoll für Ihre Liebsten und das was ihnen die grösste Freude schenkt da sein können.

Die fliessenden Bewegungen, die Achtsamkeit auf den Atem, sowie der Fokus auf Mudras machen TriYoga® zu einer einzigartigen Erfahrung. Du entschleunigst, findest inneren Frieden und die Verbindung zu Deiner glücklichen Essenz.

FREITAG, 9:00 Uhr: TRI YOGA: SEASONS ENEGRY BOOST: Überlasse dich den Rhythmen des Flows… Die sanften, fliessenden TriYoga Bewegungen laden dich ein, die Rhythmen der Jahreszeiten zu erkunden und zu deiner persönlichen kraftvollen Mitte zu finden. Unser Körper, Geist und Seele funktionieren und beziehen sich auf Zyklen. Der Rhythmus von Tag und Nacht, Aktivität und Passivität, der Zyklus von geboren werden und sterben… Diese Yogaeinheit fokussiert eine Asana Praxis, die zu Frühling, Sommer, Herbst und Winter korrespondiert. Du wirst die Rhythmen von Erwachen, Erblühen, Ernten und Transformieren auf eine ganz neue Art entdecken um schlussendlich Ausgeglichenheit in dir selbst zu finden.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: TRI YOGA: NATURAL FLOW: Im Fokus dieser Yogaeinheit steht die Natürlichkeit der Bewegung. Das Erkunden der Yogapositionen in fliessenden Abläufen, die Verbindung zum eigenen Atem und das Wahrnehmen des Momentes, lassen dich die Natur des Yoga und des Lebens in ihrer Vollkommenheit erkennen. Das Leben ist ein Fliessen. Wenn das Leben als Wellenbewegung begriffen wird und sich in der Yogapraxis manifestiert, kann ein inniges Bewusstsein entstehen. Ishtar lädt dich zu einer Entdeckungsreise des Natural TriYoga Flows ein.

SAMSTAG, 20:00 Uhr: FLOW & NADA YOGA NIDRA: Tiefe Transformation durch Bewegung & Klang... Die sanften, fliessenden TriYoga Bewegungen bereiten auf ein längeres Yoga Nidra vor, das durch Ishtar's Live Klänge in tiefste Entspannung begleitet. Dein gesamtes Energiesystem wird erneuert und du fühlst dich danach verbunden mit deiner Essenz und innerlich erfrischt wie nach einer erquickenden Dusche.

SONNTAG, 11:00 Uhr : MYSTICAL MUDRAS: Energiefluss bis in die Fingerspitzen… Das Merkmal des TriYoga ist, die Bewusstheit auf dem gesamten Körper und einer rhythmischen Atmung zu erhalten. Die besonderen Handgesten begleiten den Flow und harmonisieren die Energien im Körper in liebevoller Achtsamkeit. Erfahre die Wirkung von Mudras in dieser fliessenden TriYoga Klasse. Entspannt und fokussiert.

JELENA DEVI

Jelena Devi ist Tanz- und Yogalehrerin und unterrichtet seit 16 Jahren mit viel Enthusiasmus auf diesem Gebiet. Heute ist es ihre größte Freude, Menschen durch Bewegung in eine tiefere Verbindung zu ihrem Körper und ihrem Herzen zu führen, um ihrer Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Ihr ist es wichtig die Verbindung zur Natur zu stärken und sie arbeitet in all ihren Angeboten sehr stark mit den Elementen und der Kraft der Erdmedizin der Cacao Pflanze. Sie teilt „Embodiment & Empowerment as Medicine" weltweit in Form von Workshops, Coachings, Trainings & Retreats. Jelena ist auch Gründerin und Visionärin des Rise Up Gatherings und liebt es Orte für tieferes Bewusstsein und Bewegung zu kreieren. "Together We Rise!"
www.jelenadevi.com www.riseupmovement.info

FREITAG, 7:00 Uhr: MORNING DANCE! WAKE UP!: Let's Move and wake up! Es gibt nichts Schöneres als den Tag mit TANZEN zu starten! Dieser Workshop garantiert einen full-power & full-fun Start in einen neuen unvergesslichen Festivaltag!

Freitag, 14:00 Uhr: 5 ELEMENTS YOGA & DANCE: Wir reisen mit Yoga und Tanz durch die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. 5 Elements Yoga ist die Praxis des Ausgleichens der 5 Elemente. Hierbei tut sich ein Weg auf, unsere tiefere Natur zu beobachten. Wir können das Gleichgewicht in unserem inneren Leben wiederherstellen und Harmonie mit unserer Umwelt entwickeln. In diesem Workshop erlebst du eine wunderschöne Fusion von Yoga-Asanas, die in Tanzbewegungen verschmelzen. Bewege dich zu den Klängen inspirierender, elektronischer Musik auf und von der Matte. Lass dich ein auf einen wunderschönen Bewegungsfluss, der dir Inspiration und Freude am reinen Sein geben wird.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: BE RYTHM & DANCE (LIVE PERCUSSION mit Matthias Kosma): “We say: If you have a body; YOU ARE A DANCER! If you have a voice; YOU ARE A SINGER! If you have a heart - you got RHYTHM!” Wir, Jelena und Kosma unterrichten schon seit über 15 Jahren in diesem Gebiet und freuen uns, unsere Leidenschaft und Expertise mit dir zu teilen! Wir bewegen uns zu Beats von langsam und meditativ bis wild und ekstatisch. Wir verbinden uns mit dem Rhythmus durch unseren Atem und entdecken, wie wir frei fließende, organische Bewegung, Tanz und Musik von innen nach außen erschaffen können. Dies ist ein Workshop für alle die zu den Rhythmen der Trommeln TANZEN wollen und spielerisch neue Bewegungen und Rhythmen vertiefen. Let’s MOVE & SHAKE!

SAMSTAG, 16:00 Uhr: SHAKTI DANCE – FEMININE EMBODIMENT: Du bist eingeladen in einem sicheren Kreis unter Frauen, dich mit deiner weiblichen Essenz in Verbindung zu kommen. Durch intuitiven Tanz wirst du dich wieder näher mit deinem Körper verbinden, Spaß haben und viel Transformation erleben. Du lernst, wie du Energie im Körper leitest, kultivierst und wie du Lebenskraft dort hinbringst, wo sie am meisten gebraucht wird. Dies ist ein wesentlicher Schlüssel für ein Leben in voller Kraft und inneres Strahlen. Es wird viel Zeit für freie und geführte Bewegung und Atemübungen geben, um deinen Körper zu aktivieren, sodass das Feuer in deinem Inneren entfacht. Das Aktivieren von Shakti, der irdischen Lebenskraft, die sich durch uns bewegt, wird dir Glückseligkeit und eine starke Lebenskraft bringen. Sie ist die weibliche Essenz, die bedingungslos liebt. Sie führt uns zurück nach Hause zu unserem Körper als Tempel und zur Erde als Mutter Natur. Fühlst du diese Sehnsucht in deinem Herzen nach Freiheit und Ekstase, während du dich gleichzeitig sicher und geerdet fühlst? Dann ist dies der perfekte Workshop für DICH!

SONNTAG, 9:00 Uhr: ECSTATIC DANCE: Ecstatic Dance lädt dich ein, deinen Körper sprechen zu lassen! Tanz ohne Worte. Das Leben feiern und natürliche Ekstase geniessen. Ecstatic Dance ist eine weltweite Bewegung von Menschen, die Tanz als Ausdruck der Kreativität und Transformation leben. Let's connect & dance!

JOANA LISA BRAUN

Joana Lisa Sangeeta's höchstes Anliegen ist es, unterschiedliche Welten in jedem Moment ihres Lebens in Liebe zu verbinden. Mit viel Herzblut verbindet sie auch als Therapeutin/Yogalehrerin die Welten – die diversen Yogastile, die therapeutischen Ansätze, Körperarbeit, Visualisierungen, Tiefenimagination und schamanische Kraftreisen. Ihr zentrales Anliegen in all ihren Tätigkeiten ist die Menschen immer stärker für ihre Selbstwahrnehmung, Eigenverantwortung und Unabhängigkeit von irgendwelchen Theorien oder gar Dogmen zu sensibilisieren. Denn schlussendlich liegt alle Weisheit ins uns selber. Wir dürfen uns nur daran erinnern. Jede ihrer Yogalektionen oder Coachings ist ein sanfter Anstoss dazu.

FREITAG, 9:00 Uhr: DIE 4 ARCHETYPEN DER WEIBLICHKEIT: Als Wise Moon Mother Level 3 nach Miranda Gray und Mondpriesterin nach Luzia Schucan begleitet Joana Lisa euch durch die vier Phasen der Menstruation und des Mond-Zyklus. Die vier Archetypen der Frau (Jungfrau, Mutter, Zauberin und Alte Weise) werden erfahren – mittels einfachen Körper-Uebungen und in Meditationen. Die Fülle der Sommerfrau und die herrschenden Vollmondenergien werden dabei besonders im Vordergrund stehen. Zum krönenden Abschluss erhält jede Frau ein heilsames Earth Yoni Blessing!

FREITG, 17:30 Uhr: KUNDALINI YOGA: HORMON POWER FLOW: In diesem Workshop werde ich die unmittelbaren Zusammenhänge des Hormon-systems mit dem Nerven- und Immunsystem erläutern und warum Leber und Haut oft kompensierend einspringen müssen, wenn die Drüsen nicht mehr optimal funktionieren. «Tipps aus dem Kräuterkorb» helfen dir dein persönliches Drüsensystem optimal zu balancieren. Zwischen den Theorieblöcken tauchen wir in den fröhlichen Fluss diverser spielerischer und gleichzeitig sehr tiefgehender Drüsen-Übungen aus dem Kundalini Hormon Yoga und uralten Weisheitssystemen ein.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: FRAU SEIN IN DER HEUTIGEN ZEIT: Entspannen und Kraft tanken. Das Yin nähren. Was bedeutet Frau sein in einer yang-dominierten Welt? Wie wecken wir unsere Yin - Power? Wie kann das Weibliche das Männliche in uns heilen und "zähmen", so dass wir uns nicht erschöpfen? Wie bewahren wir unsere "Flüssigkeiten", unser weibliches Element, um nicht auszutrocknen und ein Burnout zu erleiden? Welche zentrale Rolle spielen dabei unsere Brüste? Joana Lisa führt mittels Theorie, einfachen Techniken und Yogaübungen in die Tiefe des Frau-Seins.

SONNTAG, 11.00 Uhr: WELL WOMAN YOGA: NÄHRE DEIN SELBST: Well Woman Yoga nach Francoise Freedman ist ein sanfter und restorativer Yoga-Stil aus dem Ayurveda und betrifft alle Themen des Frau-Seins ausser die Schwangerschaft. Das Becken wird damit optimal durchblutet - wichtig auch, um ein Kind zu empfangen. Es stellt die körperliche, emotionale und mentale Balance wieder her und verwandelt Stress in ein Gefühl der entspannten Vitalität. In diesem Workshop erfahren wir die zentralen Elemente dieses Frauen-Yogas und stärken besonders den Flow und die Lebensfreude.

KRISHNANANDA BHATTACHARYA

Krishnananda Bhattacharya stammt aus einer aristokratischen Brahmanen-Familie, die sich um diverse Tempelanlagen in Jaipur, Puri und Vrindavana kümmert. Die ersten 20 Jahre seines Lebens war er als Priester in diesen Tempeln beschäftigt. Heute unterrichtet er klassisch-indischen Gesang, Harmonium, Mridanga und führt Homa (Yajna-Zeremonien) durch. Er ist Schriftgelehrter in alten Sanskrit- und bengalischen Texten. Krishnananda Bhattacharya wird am Festival of Love Slokas aus der Bhagavad Gita rezitieren und mit Musik untermalen. Der Sloka, der seine Ursprünge in den vedischen Hymnen hat, ist das beliebteste altindische Versmaß. Große Teile der epischen indischen Literatur (wie bspw. Mahabharata), aber auch der wissenschaftlichen Literatur (Shastra) sind im Versmaß des Sloka verfasst. Es ist mir eine grosse Ehre Krishnananda Bhattacharya am Festival of Love dabei zu haben.

FREITAG, 6.30 Uhr, SAMSTAG, 6.30 Uhr & SONNTAG, 6:30 Uhr: MORNING CHANT (mit Punnu Wasu): Lass Dich verzaubern von Krishnanandas wunderbarere Rezitation und chante mit ihm. Auch für Einsteiger ein wunderschönes Erlebnis!

FREITAG, 16:00 Uhr: MANTRA CHANT: Singe mit Krishnanada und erlebe die Magie und Kraft heiliger Mantren!

SAMSTAG, 16:00 Uhr: BHAGAVAD-GITA - DIE YOGA WEISHEIT (mit Guido von Arx): Zusammen mit Guido von Arx begeben wir uns auf eine kleine Reise durch die wichtigsten Etappen der Bhagavad-Gita. Wir vernehmen Verse in der Ursprungssprache Sanskrit, die entsprechende Übersetzung ins Deutsche sowie kurze, lebensnahe Erläuterungen. Wir freuen uns ebenfalls auf eure Fragen am Schluss des Seminars!

KOSMA

Mein Herz schlägt für Musik, Bewegung, Tanz und freier künstlerischer Ausdruck. Ich bin Schlagzeug- und Perkussionslehrer sowie Live-Musiker für Ecstatic Dance, Yoga, Contact Improvisation und andere Freitanz Formen. Die Suche nach Wahrhaftigkeit, nach einem tieferen Sinn im Leben und Heilung von Körper, Geist und Seele hat mich stets auf neue Wege gebracht. Seit 2016 beschäftige ich mich intensiv mit der Handpan, einem Perkussions- und Melodie-instrument ähnlich der Steel Drum. Mittlerweile gebe ich Einzelstunden und Handpanworkshops für Anfänger und Fortgeschrittene in der ganzen Schweiz. Ich liebe es, durch Musik und Bewegung Menschen zu verbinden und mit ihnen in Kontakt zu treten. www.kosma-music.com

FREITAG, 16:00 Uhr & SAMSTAG, 17:30 Uhr: HANDPAN & SOUND JOURNEY: Handpan-Klänge zum schwelgen, träumen, eintauchen und entspannen. Improvisiert und aus dem Moment heraus nimmt euch KOSMA mit auf eine Reise. Lasst euch verzaubern und tragen von diesen heilsamen Klängen.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: BE RYTHM & DANCE (LIVE PERCUSSION mit Jelena Devi): “We say: If you have a body; YOU ARE A DANCER! If you have a voice; YOU ARE A SINGER! If you have a heart - you got RHYTHM!” Wir, Jelena und Kosma unterrichten schon seit über 15 Jahren in diesem Gebiet und freuen uns, unsere Leidenschaft und Expertise mit dir zu teilen! Wir bewegen uns zu Beats von langsam und meditativ bis wild und ekstatisch. Wir verbinden uns mit dem Rhythmus durch unseren Atem und entdecken, wie wir frei fließende, organische Bewegung, Tanz und Musik von innen nach außen erschaffen können. Dies ist ein Workshop für alle die zu den Rhythmen der Trommeln TANZEN wollen und spielerisch neue Bewegungen und Rhythmen vertiefen. Let’s MOVE & SHAKE!

LINA THURNHERR-BAGGENSTOS

Lina unterrichtet seit über 25 Jahren mit Herz und Humor, bringt dich auf allen Ebenen in Bewegung und auch gerne ins Schwitzen und sie lässt Dich verweilen um Körper, Atmung und Deine Grenzen achtsam zu spüren. Ihre Yogaklassen und Anleitungen wirken stärkend und sanft zugleich. Nebst den regulären Klassen in der Yogaloft in Rapperswil-Jona leitet sie Workshops und zusammen mit ihrem Mann Yoga Retreats im In- und Ausland. Lina führt eine Praxis für Energie-, Körper- und SE Traumatherapie am Engelplatz in Rapperswil (www.polarity-rapperswil.ch) und zusammen mit ihrem Mann die Yogaloft (www.yogaloft.ch).

FREITAG, 6:30 Uhr & SAMSTAG, 6:30 Uhr: WAKEUP YOGAFLOW: Mit sanften, fliessenden Bewegungen, Dehnungen und bewusster Atmung bereiten wir Körper und Geist auf den bevorstehenden SummerOfLove-Tag vor. Gemeinsam bauen wir in dieser frühen Morgenklasse Weite und Kraft auf, bevor wir zum Mittelpunkt, in die Stille, zurückkehren. GoodmorningYoga

FREITAG, 14:00 Uhr: ASANAFLOW - THE POWER OF LOVE: Wie eine Welle starten wir mit achtsamen Mobilisationen, sanften Bewegungen und steigern die Hatha-Yoga-Welle in eine herausfordernd kraftvolle, stärkende und manchmal dynamische, manchmal langsame Praxis. Wir stärken unseren Rücken, öffnen unsere mutigen Herzen und lassen die Welle mit länger verweilenden und tiefgehenden Positionen abklingen, um uns dann im heavenly Shavasana wiederzufinden :-) Klare Ausrichtungsprinzipien unterstützen Dich in Deiner Yogapraxis, Atemübungen und stille Sequenzen helfen Dir, Dich immer wieder nach Innen zu verbinden. Fokus: Herzöffner/Rückbeugen/Drehungen

FREITAG, 17:30 Uhr & SAMSTAG, 17:30 Uhr: YIN YOGA: Eintauchen in die Tiefen des Körpers: einlassen – zulassen – loslassen… Belastung und Entspannung, Aktivität und Ruhe; diese Polaritäten sind es, die uns auf allen Ebenen gesund halten. Yin Yoga ist eine wunderbare Ergänzung zur dynamischen Yogapraxis. Die Praxis ist eher statisch, sanft und dennoch sehr tiefgehend. Die Positionen, meist am Boden, werden über drei bis fünf Minuten passiv gehalten. Die Übungen wirken entspannend, stressreduzierend, regenerierend, vitalisierend bis in die tiefsten Schichten des Bindegewebes und öffnen die feinstofflichen Energiekanäle im Körper, sodass Prana (Energie, Chi) wieder frei fliessen kann.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: ASANA FLOW – RISE UP & SHINE!: Wie eine Welle starten wir mit achtsamen Mobilisationen, sanften Bewegungen und steigern die Hatha-Yoga-Welle in eine herausfordernd kraftvolle, stärkende und manchmal dynamische, manchmal langsame Praxis. Wir verwurzeln uns und wachsen himmelwärts, richten uns kraftvoll auf! Wir lassen die Welle mit statischen, länger verweilenden und tiefgehenden Positionen abklingen, um uns dann im heavenly Shavasana wiederzufinden :-) Klare Ausrichtungsprinizipen unterstützen Dich in Deiner Yogapraxis, Atemübungen und stille Sequenzen helfen Dir, Dich immer wieder nach Innen zu verbinden. Fokus dieser Klasse: Stehende Asanas und Balance Haltungen.

SONNTAG, 6:30 Uhr: ASANAFLOW: KRAFTVOLL & TIEF: Mit sanften, fliessenden Bewegungen, Dehnungen und bewusster Atmung bereiten wir den Körper und Geist auf eine abwechslungsreiche Yogapraxis vor. Die Sequenz wechselt zwischen kraftvoll, dynamisch aber auch sanft, länger verweilend und tiefgehend. Wir werden in den 90 Minuten glühen, spüren und geniessen :-) Die Yogaklasse beinhaltet ein bisschen von allem – Unterstützt durch klare Ausrichtungsprinzipien um die Praxis sicher und wohltuend zu gestalten.

MIREILLE JUNG

Durch Yoga und Tantra habe ich die Verbindung zu meinem Körper wieder gefunden und durch die sexologische Körperarbeit wecke ich die radikale, bedingungslose Liebe zu mir und meinem Körper. In der Ausbildung zum Lebenscoach durfte ich noch intensiver erleben und lernen, was es heisst seine wahre Essenz wieder zu erwecken. Mich so anzunehmen und zu lieben wie ich bin, bringt mich in meine Kraft, bringt mir Lebensfreude, bringt mich in lebendige Beziehung zu mir und anderen Menschen. Dankbarkeit erfüllt mich, wenn ich täglich merke, dass das Leben noch farbiger, lebendiger und spürbarer wird. Darin liegt meine Motivation, Menschen zu ermutigen ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele neu zu erfahren. Einen Raum zu bieten, indem sie einfach sein dürfen. Es lohnt sich, ich erlebe es immer wieder an mir selbst.

F**REITAG 11:00 Uhr & SONNTAG, 9:00 Uhr: TANTRA- I FEEL ME, FEELING YOU:** Sexuelle Energie ist reine Lebensenergie. Doch was heisst das? Viele Menschen tun viele Dinge, doch sie sind oft nicht mit ganzem Wesen dabei. Sei du an diesem Workshop voll präsent und erlebe dein Sein und den Moment. Berührt werden in der Tiefe, auf allen Ebenen. Begegnungserfahrungen, Consent und Mitgespür mit dir Selbst und deinen Mitmenschen. Lass dich vom Leben penetrieren. So lebst du alle Tage, anstatt dich vom Alltag wieder einholen zu lassen. Die Begegnungen und Erfahrungen sind ohne Nacktsein und Berührungen an für dich intimen Stellen.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: GEBEN & EMPFANGEN – TANTRAMASSAGE: Tantramassage für Neuzeitmenschen. Sexualität und Tantramassage - Sprenge deine Definition. Natürlich können wir spielen mit Atmung, Bewegung und Ekstase, das macht Spass. Die Kraft liegt in der Einfachheit, der Präsenz und im Moment. Tantra beginnt im tiefsten Kern deines Selbst. Wer in voller Präsenz im Moment weilen kann, berührt sich und sein gegenüber auf allen Ebenen. Kommen wir ganz bei uns in unserem innersten Kern, dort wo wir niemand und nichts mehr sind an, entsteht ein Ort, wo die Energie frei fliessen kann. In diesem Workhop hast du die Chance deinen Körper, deinem Kern und deinem Gegenüber neu zu begegnen. Es gibt kein Nacktsein und keine Berührungen an intimen Stellen.

SONNTAG, 6:30 UHR: TANTRISCHE NEUGEBURT: Der Körper folgt dem Geist. Mit dieser dynamische Atemmeditation, löst du mit Atem, Bewegung und Sound Blockaden, alte Glaubenssätze, Festgefahrenes, was nicht mehr zu dir gehört, dich aber im Alltag vielleicht noch unbewusst ausgebremst hat. Du leerst deine Zellen, damit sie dann mit neuer Lebensenergie erfüllt werden können. So kannst das Erlebte des Yogafestivals in deinen Zellen integrieren und genährt auf allen Ebenen in deinen Alltag zurückkehren. Wunder passieren lassen und staunen über das Neue in deinem Leben. Unmögliches wird möglich.

MITSCH KOHN

Mitsch Kohn berührt mit seinem einzigartigen intuitiven Klavierspiel und archaischen Seelengesang direkt im Herzen. Seine intuitiven Klangreisen entfalten sich völlig frei ohne Vorgaben und entfachen eine wunderbar kreative und interaktive Magie. So sind seine Konzerte nicht nur ein organischer musikalischer Ausdruck des Augenblicks, sondern auch ein klingender Selbsterfahrungsraum mit der Einladung, aus dem Konsumieren auszusteigen und der sich entwickelnden Dynamik Deinen ureigenen freien Ausdruck zu verleihen.... und Dich in einer vielleicht schon lange nicht mehr dagewesenen Leichtigkeit, Lebenskraft und Freude zu erleben. Mitsch begleitete viele bekannte Wegbegleiter wie Damien Wynne, Andreas Goldemann oder Chuck Spezzano musikalisch bei ihren Sessions. In seinen eigenen Klang-Heil-Raum workshops und retreats begleitet er Menschen in ihre unmittelbare Selbst- erfahrung, -ermächtigung, und -heilung. In Konzerten spielt er international als Solist oder gemeinsam mit Künstlern wie Estas Tonne, Netanel Goldberg, Maok, Alexander Sascha Vaymer, und vielen anderen.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: SOUND HEALING – POTENTIALENTFALTUNG (mit Gosia): In diesem Raum wirst Du liebevoll mit herzöffnenden intuitiven Klängen & Worten in Deine Tiefenentspannung & in den Kontakt mit Deinem Höheren Selbst begleitet. Diese Verbindung kann lebensverändernd sein, denn die Qualität unseres Höheren Selbstes ist bedingungslose Liebe & reines Mitgefühl. Hier kannst du in Deine Seelenbilder eintauchen und Botschaften Deiner Seele empfangen. Im Anschluss geht Gosia Anna Sereda bei Bedarf medial auf Deine individuellen Fragen ein. Dein einzigartiger Ausdruck Deiner Seelenkraft und Deiner Potentiale stehen hier im Focus.

SAMSTAG, 17:30 Uhr: VOICE ACTIVATION WORKSHOP: Unsere Stimme ist ein mächtiges Werkzeug... und in den meisten Fällen unterdrückt. Wenn Du das Gefühl hast, nicht (richtig/gut) singen zu können, oder beim Sprechen vor vielen Menschen einen Frosch im Hals hast, und Du gerne die wahre Kraft und Schönheit Deiner Stimme erleben möchtest, dann bist Du hier richtig. Du wirst die Muster hinter den Kulissen erforschen und einfache Wege finden, Deine Stimme zu befreien... und ihr zu erlauben, zu strahlen, wo und wann auch immer.

FREITAG, 20:00 Uhr & SAMSTAG, 20:00 Uhr: INTUITIVE MEDICINE MUSIC CONCERT (mit Sascha Alexander): Der intuitive Klangraum ist viel mehr als ein Konzert. Mit ihrer intuitiven Musik, die immer im Augenblick des Spielens entsteht, erschaffen Sascha und Mitsch einen Raum für eine tiefe innere Erfahrungen jenseits des Verstands. Eingetaucht in diesen Klangraum geschieht der Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen wie von selbst, und Du bist eingeladen, Dich ganz einzulassen, in Deinen ureigenen Selbstausdruck zu gehen, die innewohnende Gefühlswelt zu erforschen und den eigenen Geheimnissen und versteckten Potenzialen auf die Spur zu kommen. Inspiration

PUNNU WASU

Punnu Punnu Singh Wasu is an Indian vocalist, musician, songwriter and multi-instrumentalist - born and raised into a family that has a true love for Kirtan and spirituality. He began studying harmonium and singing at the tender age of 5. At age 10, he moved on to learning Indian Classical Music while traveling with his father throughout India singing the beautiful verses of Kirtan. Nowadays he performs globally and has his own Kirtan - and Sound Healing Academy. From an early age Punnu was interested in learning and practicing yoga and meditation. He has studied with different masters all over India. He shares his vast knowledge and rich experience of over 35 years in his Meditation Trainings all around the world. Furthermore, he offers Reiki Trainings, Spiritual Awakening courses, Holistic Healing Sessions, Spiritual Counselling and is based in Bali & Switzerland. www.PunnuWasu.com

DONNERSTAG, 20:00 Uhr: AUTHENTIC KIRTAN CONCERT: Dive into the sacred ocean of Kirtan with Punnu, Krishnananda & their musician friends and enjoy a unique concert of various Indian music flavours. Kirtan is a form of devotional chanting whose roots go back over thousands of years to India. It is a form of Bhakti Yoga and these ancient mantras are energetic sound formulas, which have a powerful transformative healing energy. Kirtan has the power to dig into the heart's deepest well to touch and be touched by the Divine Presence.

FREITAG, 6:30 Uhr, SAMSTAG, 6:30 Uhr & SONNTAG 6:30 Uhr: MORNING CHANT (mit Krishnananda): Start your morning with positive energy and good vibes of ancient mantras. Chanting mantras is a journey into the path and practice of Bhakti, the yoga of devotion - love. We deepen the loving presence within and develop inner strength that reverberates outward into everything we do, see, hear, feel and touch when practicing bhakti yoga. Join Krishnananda and Punnu for a nourishing soul-connecting experience by chanting or just listening to powerful mantras. German translation upon request.

FREITAG, 11:00 Uhr & SAMSTAG, 11:00 Uhr: CHAKRA MEDITATION: The Chakra or Active Consciousness Meditation is an ancient and very powerful chakra clearing meditation. This practice involves a blend of rhythmic fast breathing and meditation on the seven main chakras. The process cleanses the energy channels, washes out hidden emotions, blockages, and/or old hurts and activates the chakras, which raise your level of consciousness. This makes your body blissful and results in a feeling of wholeness. - German translation upon request.

FREITAG, 17:30 Uhr & SAMSTAG, 16:00 Uhr: BLISSFUL SOUND HEALING: Sound Healing is a profound and powerful experience of sound and vibration, which combines live music, pure natural sound, ancient mantras & soulful vocals. Sound has been utilised in various cultures for thousands of years as a tool for the body, mind and soul of a person for harmony and healing. You can lie comfortably on mats on the floor while slowing down your breathing. By doing this, you prepare yourself to get in a meditative state of stillness and become the receiver of sounds. You receive powerful mantras, sound medicine melodies and other different songs accompanied by sacred instruments in order to move in a place of complete relaxation and peace.

FREITAG, 20:00 Uhr: ECSTATIC KIRTAN FUSION CONCERT: Dive deep into mantras and experience a pure ecstatic journey with Punnu and his musician friends. Punnu's musical style is a mix of East meets West – Indian Fusion. The concerts he leads often build from a slow, meditative tempo to a high paced ecstatic state of consciousness. He has a remarkably soulful voice that touches the deepest chord in even the most casual listener and it is common for his audiences to clap their hands or stand up and dance during his concerts.

REBECCA NATEROP

Rebecca ist Holländerin und führt mit einer Partnerin ein Yoga-Studio am Zürisee. Sie ist eine wundervolle Yoga-Lehrerin die im Yoga alles vereint: Bewegung, Musik, Kreativität. Für sie sind die positiven Aspekte des Yoga Ausgeglichenheit, Energiegewinnung, Ruhe, Antworten, Spass und Glück. Rebecca unterrichtet mit Musik: Enjoy the flow of your inner Energy and feel the holystic beyond of our true nature.

FREITAG, 6:30 Uhr: BASIC YOGA FLOW: It s never wrong to go back to the roots. Ob Beginner oder Fortgeschritten, hier gehen wir an die Anfänge der Yogapraxis. Ausrichtung, Fokus, Atmung. The Basics of Yoga im FLOW. Lass dich inspirieren, lass dich ein….and the rest will come.

FREITAG, 9:00 Uhr: ORGANIC YOGA FLOW: Yoga, Martial Arts, Locomotion verschmelzen zum intuitiven Bewegen. Du löst dich aus dem engen Panzer, step, by step, move by move. Du löst dich aus dem Gewohnten, aus dem Verhaltenen, in das organische Bewegen. Es ist faszinierend, dieses Experiment mit jeder Faser von dir zu erkunden und die unglaubliche Kraft, die dieses Bewegen freisetzt, selbst zu erfahren. All is right and all is possible.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: ENERGETIC VINYASA FLOW: Asana für Asana, tiefer in den Sonnengruss einfliessen, vertiefen und eintauchen. Viinyasa stösst das Frana an und erzeugt eine Kraft, die dich auf wundersame Weise trägt, inspiriert und durchströmt. Magic, energetic, creative and surprising. Für Yogaerfahrene.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: CACAO SAHUNA ZEREMONIE: Bewusstes Tanzen energetisiert, es kann helfen Altes und Einengendes loszulassen, die Lebendigkeit wird wieder geweckt und du begegnest den Urkräften des Lebens. Tanz und Musik, Meditation und die herzöffnende Wirkung von Kakao, so wie in der alten Mayakultur zubereitet, 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. Bewusstes Tanzen energetisiert, es kann helfen Altes und Einengendes loszulassen, die Lebendigkeit wird wieder geweckt und du begegnest den Urkräften des Lebens.

SAMSTAG, 22:00 Uhr: DANCE NIGHT: In Love and Joy we dance and freak out. To let go. To embrace. These dance, these vibes will take you big into the night sky. Create with love and passion by D JAY RE

SABRINA LINDAUER

Sabrina ist Yoga- und Meditationslehrerin und Dankbarkeits-Enthusiastin aus Leidenschaft. Dankbarkeit hat ihr Leben komplett auf den Kopf gestellt und war für sie der Weg raus aus einer tiefen Krise. Seither unterstützt sie ihre Mitmenschen unter anderem als Autorin von dankbar – das Tagebuch dabei, eine Dankbarkeits-Routine in den Alltag zu integrieren und so ihre mentale Gesundheit zu stärken. In ihren Workshops schafft sie einen tiefen Zugang zur Kraft der Dankbarkeit, wodurch die Teilnehmer:innen mehr Selbstliebe spüren, inneren Frieden finden und ihr wahres Ich Schritt für Schritt mehr ENT-decken.

FREITAG, 16:00 Uhr: KURS IN SELBSTLIEBE: Kennst du diese Stimme, die alles, was du tust, schlecht redet? Die einfach nicht gut sein lässt, was du machst? In diesem Workshop zeige ich dir, wie du mit dieser Stimme Frieden schliesst. Feiere deine Stärken, anerkenne deine Schwächen und nimm dich selbst, dein Sein und Tun in Dankbarkeit an. Entdecke Dankbarkeit als dein direkter Weg zu mehr Selbstliebe.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: DIE KRAFT DER DANKBARKEIT: In diesem interaktiven Workshop tauchst du ein in die Kraft der Dankbarkeit. Spüre, wie sie in kürzester Zeit dein Mindset, dein Lebensgefühl und dein Energielevel verändert, weil du im Hier und Jetzt ankommst und den Moment in vollen Zügen geniesst. Du gehst nach Hause mit einem Rucksack gefüllt mit Ritualen für mehr Dankbarkeit in deinem Alltag, damit du diese Kraft jederzeit wieder spüren kannst.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: DAS GESCHENK DEINER VERGANGENHEIT: Haderst du teilweise mit der Vergangenheit? Kannst jemandem oder dir selber nicht verzeihen, weil es einfach noch zu sehr schmerzt? In diesem Workshop helfe ich dir mit Meditationen und Ritualen das Geschenk in der Situation zu erkennen, damit du diese mit Dankbarkeit annehmen und loslassen kannst. Pure Heilung.

SONNTAG, 11:00 Uhr: WEGE ZUR ACHTSAMKEIT: Gehörst du zur ungeduldigen Sorte? Tanzt gerne auf vielen Hochzeiten gleichzeitig und es fällt dir schwer, den Moment zu geniessen? Einer der wunderbaren Effekte von Dankbarkeit ist, dass sie dich direkt ins Hier und Jetzt führt. Ohne Um- und Abschweifen. Es ist schlicht nicht möglich gleichzeitig dankbar und gestresst, verärgert oder abgelenkt zu sein. Verbindest du dich mit Dankbarkeit, bist du automatisch ganz im Moment. In diesem Workshop übst du genau dies, und zwar in Verbindung mit deinem Körper, deinem Geist und der Natur.

SALVA BAREFUL

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 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. https://www.bareful.ch/

FREITAG, 14:00 Uhr, SAMSTAG, 9:00 Uhr & SONNTAG, 11:00 Uhr: ACRO YOGA: ALL ROUND: Normally we practice Yoga on Earth, sometimes on Water. Have you ever practiced on an element that actually has feelings? If this ideas appeals to you then welcome to AcroYoga! AcroYoga playfully joins elements from Yoga with the dynamic energy of Partner Acrobatic. Through this combination, the practitioner awakens and develops a deep awareness of his balance, body tension and concentration. This class will kick off your AcroYoga practice letting you play as a base as well as a flyer in a safe and supportive environment. You will discover the fundamental techniques of working in partners: what to do and how, what not to do and why. You will be given the basic techniques of how to assist two people working together: the fine art of spotting. And last but not least we will have a wonderful time for connecting with ourselves and with each other in a playful and fun way! You can and are welcome to come alone, there is no need to come in partners.

SAMSTAG, 16:00 Uhr: MEDITATION: does it mean to be here and now? We often hear that but what is really the thing we refer as "the present moment"? The society that we have created often leads us to spin around between many different activities but what would happen if we switched off these inputs? What could we learn from an experience of introspection? Would our thoughts dissolve and how would that feel? What would there be instead?

SAVIERA

Saviera unterrichtet Yoga und Meditation an den unterschiedlichsten Orten auf der Welt und dient als Spaceholder, Lightworker und Healer dem höchsten und besten Wohl von allem was ist.
Sie bietet Reiki, Chakrawork, intuitive Coaching, intuitive HealingTreatments, EnergeticCleansing, OracleReadings, CacaoCeremonies, Mindful Hiking, Events & Retreats an, um Menschen in L(e)ichtigkeit dabei zu verhelfen zur Ruhe zu kommen, ihr Herz zu öffnen, in ihre Kraft zu kommen, sich wieder zu verbinden mit sich selbst, der Natur, Pachamama, dem Universum und allem was ist und ihr Potential zu leben. Saviera lebt als Healer-Nomadin intuitiv, um die neue Erde cozukreieren @SavieraHealing

FREITAG, 9:00 Uhr: LUNAR PRANA FLOW VINYASA YOGA: Prana Flow Vinyasa Yoga® ist ein von Shiva Rea entwickelter dynamischer Yogastil, der uns mit der allumfassenden Lebensenergie Prana verbindet, sie in uns aktiviert und dadurch den Zustand des Flow ermöglicht. Jede Yogaklasse ist einem Element nach dem Ayurveda zugeordnet, welches durch seine charakteristischen Eigenschaften die gesamte Yogalektion bestimmt. Lunar - regenerierende Zeit für Dich. Finde zur Ruhe, komme bei Dir an, fühle in Dich hinein und schöpfe Kraft im regenerativen Flow. Free your mind & feel the flow

FREITAG, 11:00 Uhr: BE – JUST BE IN THE NOW: Erfahre in dem Workshop, warum es wichtig ist im Jetzt zu Sein und lerne verschiedene Techniken kennen, die Dich in den heilsamen, entspannenden und essentiellen Zustand reinen Seins "Be - just be" transportieren - spielerisch, lebendig, leicht. Wir praktizieren verschiedene Entspannungs-, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen. Finde heraus, was für Dich stimmig ist und lasse Dich inspirieren!

SAMSTAG, 9:00 Uhr: ENLIGHTENING YOGA & MEDITATION: Verbinde dich mit dem allumfassenden, nährenden, heilsamen und erhebenden Licht im dynamischen Vinyasa Flow begleitet von wundervollen Aktivierungen & meditativen Visualisierungen. You are Light, for Light it's natural to shine. So what are you waiting for?
Shine Your Light.

SAMSTAG, 14:00 Uhr: GROUND YOURSELF: Verbinde dich in diesem Workshop mit der Erde unter dir, finde zur Ruhe, verwurzel dich, finde Halt und schöpfe Kraft. Das Element Erde steht für unsere Basis, unsere Wurzel und unser Fundament, also für das, was uns Halt und Stabilität verleiht. Nur wer gut geerdet ist, kann vollends erwachen und dauerhaft in höhere Dimensionen aufsteigen. Wir praktizieren verschiedene Achtsamkeitsübungen, Meditation und sanfte Körperübungen. Rise from your roots.

SONNTAG, 9.00 Uhr: RELAXING BODY CHAKRA JOURNEY: Lasse los, getragen von der Erde unter Dir. Lasse gehen, was Dir nicht mehr dient. Schaffe Raum für Neues. Connect to yourself. Werde Schöpfer Deines Lebens. Energize & Receive. Geniesse eine entspannende, wohltuende & energetisierende Reise durch Deinen Körper und Deine Hauptenergiezentren - die 7 Chakras. Verbinde Dich mit dem allumfassenden Licht. Bringe es in Dein Herz, in Deinen Körper, manifestiere und bade im nährenden und heilsamen Bewusstseinslicht. Release & Receive for more ease in your life

SONNTAG, 11:00 Uhr: SOLAR PRANA FLOW VINYASA YOGA: Prana Flow Vinyasa Yoga® ist ein von Shiva Rea entwickelter dynamischer Yogastil, der uns mit der allumfassenden Lebensenergie Prana verbindet, sie in uns aktiviert und dadurch den Zustand des Flow ermöglicht. Jede Yogaklasse ist einem Element nach dem Ayurveda zugeordnet, welches durch seine charakteristischen Eigenschaften die gesamte Yogalektion bestimmt. Solar - aktivierende Zeit für Dich. Aktiviere Dein Potential, deine dir innewohnende Stärke, Atem und Bewegung vereinend komme in deine Kraft im aktivierenden Flow. Free your mind & feel the flow

SHASHIN

Shashin was born and brought up in India. An athlete in his school days and has a bachelor's degree in psychology. He has learned Yoga by practicing at different Yoga schools in India and he continues to learn from the teachers in Europe and in India. Shashin is at ease with his style of Hatha Flow: Inspired by the essence of Yoga experienced in the other styles. Thanks to the fusion of different styles of Yoga, your lesson will have its own character and will become a special experience.

FREITAG, 9:00 Uhr: HATHA FLOW: PEACEFUL WARRIOR: For a warrior there is nothing more courageous than an act of conquering your own being. An adventure and exploration that requires intense effort. With the Hatha yoga poses we enter into the internal journey with the flow of asanas linked with breath, with a simple watch on the flow of the mind and body riding on the present moment, thoughts will start disappearing into silence and peace. You can go on and on discovering new layers of peace. This is real excitement, unending excitement.

FREITAG, 14:00 Uhr: HATHA FLOW - AFTER LUNCH GROUNDING: Grounding means you become almost part of the earth and allow the gravitation to flow in you, to flood you particularly below the navel, two inches below to be exact. The gravitation comes from all around and settles two inches below the navel. That is the center of life. It was from there you were connected with your mother. Using the power of your breath and specific flow of asanas to help massage the abdomen to improve digestion and activate the navel center, let's move around in our mats to be one with our mother earth.

SAMSTAG, 11:00 Uhr: HATHA FLOW - SHIVA SHAKTI: Look at life. All polarities are joined together there, life and death, love and hate, day and night, summer and winter, the earth and the sky, man and woman, Shiva and Shakti. Existence is the total. Opposites, yet complementary, creating one whole. We explore the same universal phenomena within our body starting from inhalation & exhalation, contraction & expansion in the Hatha Yoga poses to experience the relation between movement and stillness. With slow yet very energizing movement, it will help to strengthen the body as it relaxes the mind.

SONNTAG, 9:00 Uhr: HATHA FLOW - TAKE IT EASY: A great way to start the day! In the spirit of keeping things simple, a theme that never fails to bring a transforming meaningfulness into day-to-day life. A flow to enjoy and reset, both mentally and physically. We breathe deep, get warmed up, stretched out and twisted up to seal it with Savasana. A space for putting all the learnings of the festival together in a way to expand consciousness to the full and live a life of gratefulness and bliss.

SHUKTI SHUTTLEZ

Nach der «Kirtan Flight School» von Dave Stringer & Friends im Frühling 2011 haben wir spontan beschlossen eine Mantra- und Kirtanband zu gründen und wirklich zu fliegen! Einer der Bandnamen in der Kirtan flight school war “Shakti Shuttles” und so ist er bei uns hängengeblieben: The Shakti Shuttlez. Seit dieses Anfängen haben wir über die Jahre hinweg regelmässig Kirtan circles durchgeführt, oft auch mit verschiedenen GastmusikerInnen, und sind immer tiefer in die Bhakti Tradition hineingewachsen. Das Kernteam besteht zur Zeit aus Maureen und Adrian. 2020 haben sie ihr erstes Album “Kirtan Circle” veröffentlicht. www.shaktishuttlez.ch

SAMSTAG, 20:00 Uhr: MANTRA & KIRTAN: Ein Kirtan ist eine gemeinsame Practice. Es ist ein Raum, wo du still zuhören kannst, ohne Leistungsdruck mitsingen kannst, wo du ekstatisch tanzen und mit deinem ganzes Wesen einfach sein kannst. Es ist eine Darbringung ans Höchste, ans Göttliche, eine Feier der Dankbarkeit, eine Feier des unerklärlichen Wunders “Leben” und des Menschseins. Zusammen singen und tanzen bringt uns immer ins Herzen!

SIMONE BALMER

Simone ist Autorin, spiritueller Lebenscoach und Human Design-Beraterin. Die Menschen schätzen ihr ruhiges, sensibles Wesen genauso wie ihre klare und bodenständige Art. Simone lädt dich ein, deinem Herzen zu folgen und deine wahre Bestimmung zu leben. Sie zeigt dir Wege zu mehr Verständnis, Eigenliebe, Vertrauen und Verbundenheit auf. https://www.simone-balmer.ch

FREITAG, 11:00 Uhr: EMOTIONALE HEILUNG – WEGE ZU INNEREN FRIEDEN: Innere Heilung bedeutet, Erfahrungen verarbeiten zu können und immer wieder Balance, Harmonie und Frieden in uns zu finden. Was hilft uns dabei? Wie können wir in Zeiten, wo intensive Kräfte auf uns einwirken und nichts mehr unterdrückt oder ausgeschlossen werden kann, bei uns selbst bleiben, unser Licht spüren und leuchten lassen? Freue dich auf inspirierende Gedanken, einfache Übungen und praktische Tipps für deinen Alltag.

FREITAG, 17:30 Uhr: INTUITION UND INNERES WISSEN: Wie finden wir innere Antworten, Klarheit und Entscheidungssicherheit? Wie können wir zwischen Schein und Sein unterscheiden? Und last but not least: Wie können wir mit unserer zunehmenden Wahrnehmungsfähigkeit und emotionalen Durchlässigkeit heilsam umgehen, damit wir nicht überfordert sind, sondern diese Qualitäten eine Stärke sind? Freue dich auf einen klärenden Workshop mit einfachen Übungen und praktische Tipps für deinen Alltag.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: NATURMEDITATION: Mitten in dieser kraftvollen Bergwelt schenken wir uns eine Auszeit. Wir begeben uns in die herrliche Natur und lassen uns an einem schönen Kraftplatz nieder. Erfahre dort, wie du mit der Natur in Kontakt treten und sie bewusst als Erkenntnis- und Heilquelle nutzen kannst. Über eine geführte Meditation öffnen wir uns anschliessend für die Liebe und Geschenke der Natur. Bitte nimm eine geeignete Sitzunterlage sowie der Morgenstunde und Witterung angepasste warme Bekleidung mit! Sollte es Regen, meditieren wir in unserem schönen Seminarraum mit Sicht in die Berge. Treffpunkt in jedem Fall im Seminarraum!

SAMSTAG, 11.00 Uhr: LIEBE UND HEILUNG IN DER PARTNERSCHAFT: Wir alle möchten lieben und geliebt werden. Liebe ist die Kraft, die uns zusammenführt und verbindet. Wenn dem so ist, wieso erleben wir dann so viele Konflikte, Missverständnisse und Brüche? Lasst uns diesen Fragen auf den Grund gehen und Wege zu mehr Liebe im Miteinander finden. In diesem Workshop geht um Erkenntnisse aus dem Human Design, um Selbstannahme, Verständnis, Vertrauen und echte Nähe in unserer Partnerschaft. Mit praktischen Tipps für deinen Alltag.

SAMSTAG, 17:30 Uhr HUMAN DESIGN – AUTHENTISCH LEBEN: Human Design ist eine Art Landkarte für unsere Einmaligkeit. Sie beschreibt unsere Begabungen, einzigartigen Merkmale und zwischenmenschliche Dynamiken. Sie hilft, unsere Kinder und Mitmenschen in ihrer Individualität zu sehen und liebevoll zu unterstützen. Dieser Workshop ist ein Einstieg ins Human Design. Wenn du möchtest, kannst du vorgängig dein Human Design-Chart kostenlos mit einer App herunterladen. Du benötigst dafür dein Geburtsdatum, Geburtszeit (idealerweise) und Geburtsort.

STEFAN GEISSE

Stefan ist Initiator und Organisator des Yogafestivals Summer of Love. Nach über 15 Jahren in der Wirtschaft, welche in völliger Erschöpfung und einer lebensbedrohlichen Krankheit gipfelten, hat er sich den Weisheitslehren des Yoga und Ayurveda verschrieben. Er begleitet und inspiriert Menschen in schwierigen Lebensphasen in Einzelcoachings und Stress-Auszeiten.

DONNERSTAG, 17:15 Uhr: OPEN YOUR HEART – HERZÖFFNUNG: Die Eröffnungsstunde des Yogafestivals. Erfahre in tiefen Rückbeugen zur Herzöffnung mit Inspiration eines berührenden Gedichtes die Kraft und Magie, welche in unserem Herzen steckt: Als ich mich selbst zu lieben begann…

STEFNIE GRUBENMANN

STEFANIE KLING

Stefanie ist Face Reader und Purpose Mentorin.
Ihr Weg hat Sie von einer Karriere in Mode, Marketing und Design zu tieferen Ebenen des persönlichen Selbstausdrucks geführt. Auf der Suche nach sich selbst, studierte sie verschiedene internationale Techniken des Gesichtlesens und lernte bei renommierten Heilern, Yoga- und Meditationslehrern rund um den Globus.
Heute unterstützt sie Menschen dabei, ihr einzigartiges Potential zu entdecken sowie authentisch zum Ausdruck zu bringen. Sie sieht ihre Berufung darin, Menschen zu helfen, ihre zu finden und immer weiter zu ihrer wahren Essenz vorzudringen.

FREITAG, 9:00 Uhr: DIE KUNST DES GESICHTLESENS: Dein Gesicht – Eine unerschöpfliche Informationsquelle deines Potentials. In diesem Seminar erhältst du eine Einführung in die Kunst des Gesichtlesens. Du erfährst, was uns ins Gesicht geschrieben steht und wie wir dies gewinnend für unseren Lebensweg nutzen können. Anhand von Praxisbeispielen und Übungen erhältst du zudem Werkzeuge, wie du dich selbst und deine Mitmenschen besser verstehen kannst.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: FACE MEDITATION & MICRO YOGA: Diese geführte Meditation dient ganz dem Zweck, dich zum Strahlen zu bringen und alte Anspannungen loszulassen. Dafür nutzen wir den direkten Spiegel unseres Inneren – unser Gesicht – und wandern durch die einzelnen Gesichtsbereiche, um unberührtes Potential in uns zu entfalten. Vorab aktivieren wir unsere Gesichtsmuskulatur durch Face Yoga und du erhältst eine Einführung, in welcher Form das Gesicht, unsere Denkweise und Emotionswelt zum Ausdruck bringt.

SAMSTAG, 17:30 Uhr: NUMEROLOGIE – ARCHETYPEN DES LEBENS: Eine Einführung in die Symbolik der Zahlen. „Alles ist Zahl“ sagte seinerzeit bereits Pythagoras von Samos. Und das gilt auch für unser Leben, da sie uns überall begegnen: in unserem Geburtsdatum, an Hauswänden oder beim Blick auf die Uhr. Wenn wir ihre Bedeutung zu interpretieren wissen, dienen sie uns als Blaupause für unser Leben, denn jede Ziffer weist bestimmte archetypische Qualitäten auf, die uns auf unserem Weg begleiten. In diesem Workshop erhältst du eine Einführung in die 9 Grundarchetypen und lernst erste Schritte, wie du dein eigenes numerologisches Chart interpretierst.

SONNTAG, 11:00 Uhr: DEIN GESICHT, DEINE LEBENSAUFGABE: Tauche ein in die Hinweise, welche uns das Gesichtlesen über die großen Fragen des Lebens verrät und wie du anhand dessen auf die Spur deiner Lebensaufgabe kommst. Du erfährst anhand von praktischen Beispielen, wie deine Persönlichkeit und Talente dir als Wegweiser zu deiner Berufung dienen und wie du von der Erkenntnis ins Handeln kommen kannst. Anhand von praktischen Beispielen lernst du zudem, wie sich sog. Lebenssätze und Archetypen aus dem Gesicht ableiten lassen und dich auf deinem Weg der Selbstverwirklichung unterstützen.

TAMARA LANG

Als Feng Shui & TCA Beraterin, Zero Waste Botschafterin, Meditationsleiterin, Akasha Chronik Lehrerin und Seminarleiterin lebe ich mit Herzblut meine Berufung. Es ist mir eine grosse Freude, Menschen im Leben ein Stück weit zu begleiten, sie zu beraten und auf allen Ebenen energetisch zu unterstützen. Als Veganerin mit Zero Waste Lifestyle inspiriere ich Menschen zu einem bewussteren, gesünderen und nachhaltigeren Leben. Das Herzstück meiner Arbeit liegt in den Akasha Chronik Seminaren und Retreats, die in der ganzen Schweiz und im Ausland stattfinden. Sie sind sehr heilsam und transformierend und verhelfen den Teilnehmern ihr volles Potential zu nutzen, ihre Berufung zu leben, ihren Seelenplan umzusetzen und zur Selbstermächtigung. www.openingdoors.ch

FREITAG, 14:00 Uhr: ZERO WASTE - PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG: Der Zustand unseres Planeten bereitet uns viel Sorgen und verursacht ein Gefühl der Ohnmacht. Doch wir brauchen nicht zu warten, bis sich die Politik oder die Unternehmen ändern, sondern können bei uns selbst anfangen, indem wir unsere Macht als Konsument nutzen und unser eigenes Kauf- und Konsumverhalten verändern. In diesem Zero Waste Vortrag erfährst du, wie du anhand der 5R (Refusee, Reduce, Reuse, Recycle, Rot) im Alltag deinen Abfall, Verschwendung und Verbrauch von Ressourcen enorm reduzieren kannst. Du erhältst viele praktische Tipps und Inspiration für den Alltag, am Schluss findet ein Austausch statt. Sei du die Veränderung, die du dir in der Welt wünscht!

FREITAG, 16:00 Uhr: AKASHA CHRONIK – DAS BUCH DES LEBENS: Die Akasha Chronik ist eine feinstoffliche, universelle Bibliothek, in der das gesamte Wissen der Menschheit und des Universums gespeichert ist, von der Vergangenheit, Gegenwart bis zur möglichen Zukunft. Die Ursachen unserer Probleme, Blockaden, Verhaltensmuster, Süchte und Abhängigkeiten liegen nur zum Teil in unserer Kindheit, vieles haben wir im aus alten Leben mitgebracht, von unserer Ahnenreihe oder im Mutterleib übernommen. Am Ende des Vortrages werden wir uns anhand eines Gebetes mit der Akasha Chronik verbinden, damit du Informationen zu deinem Leben erhalten kannst.

SAMSTAG, 9:00 Uhr: UNTERBEWUSSTSEIN PROGRAMMIEREN – SEI DER SCHÖPFER DEINES LEBENS!: Unser Unterbewusstsein ist unglaublich machtvoll, denn bis zu 95% unser täglichen Gedanken und Handlungen werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Um unsere Gedanken, Glaubenssätze, Prägungen und Verhaltensmuster verändern zu können, müssen wir mit dem Unterbewusstsein arbeiten. Indem wir unser Unterbewusstsein neu programmieren, verändern sich unsere persönliche Energie und somit auch unser Leben, wir werden zum Schöpfer unseres Lebens! In diesem Workshop lernst du eine einfache Methode, die sehr einfach und wirkungsvoll ist.

SONNTAG, 9:00 Uhr: HO'OPONOPONO – FINDE FRIEDEN DURCH VERGEBUNG: Das Ho'oponopono ist ein Hawaiianisches Vergebungsritual, das die Beziehungen zu sich, zu anderen Menschen und Lebewesen, zur Natur und zum Göttlichen heilt. Nur durch Vergebung können wir wahren inneren Frieden finden und von unserer Vergangenheit wirklich frei sein, ansonsten tragen wir Verletzungen, Enttäuschungen, Groll und Wut ständig mit uns mit und sind immer noch Opfer unserer Vergangenheit. In diesem Workshop erfährst über die Heilkraft des Verzeihens und lernst das Ho'oponopono am Schluss bei einem Verzeihungsritual in der Gruppe praktisch anzuwenden.

SONNTAG, 11:00 Uhr: SPIRITUELLES HEILEN – ENTDECKE DEINE HEILKRAFT: In uns allen schlummern Heilkräfte, die wir zur Heilung von uns selbst, anderen Menschen und Tieren nutzen können und darauf warten, entdeckt zu werden. Beim Spirituellen Heilen verbinden wir uns mit der universellen, göttlichen Energie und dienen als Heilkanal, so dass Heilung auf allen Ebenen (geistig, körperlich und seelisch) geschehen darf. In diesem heilsamen Workshop erfährst du die Grundlagen des spirituellen Heilens, danach wirst du das Gelernte praktisch bei diversen Übungen anwenden.

TANJA FORCELINI

Tanja unterrichtet seit fast 20 Jahren Yoga. Sie hat sich in den vergangenen Jahren vermehrt dem Kosmos der Hormone, der Atemarbeit und der Meditation gewidmet. Die Wahrnehmung des Atems und die Achtsamkeitsmeditation sind ein steter Bestandteil ihrer Klassen, Workshops und Retreats. In Dankbarkeit verbunden fühlt sie sich mit allen, die diesen Weg der Transformation neugierig und präsent mit ihr teilen – sei es auf der Matte oder mitten im Leben.
www.yogatanja.com

FREITAG, 14:00 UHR & SAMSTAG, 14:00 Uhr: HORMON YOGA: EINFÜHRUNG & PRAXIS: Hormonyoga ist eine therapeutische Form des Yoga. Es hilft den Frauen, auf selbstfürsorgliche Art, den Hormonhaushalt in Balance zu bringen. Mit gezielten Hormonyogaübungen, Atemtechniken und Energielenkungen, aktivieren und harmonisieren wir das endokrine System (Organe und Gewebe, die Hormone produzieren) und den gesamten Hormonhaushalt. Die Übungen helfen Frauen in den Wechseljahren ebenso wie jüngeren Frauen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen und dort zu halten – die ideale Voraussetzung für ein besseres Wohlbefinden.

FREITAG, 17:30 Uhr & SAMSTAG, 17:30 Uhr: BREATH TO HEAL: In dieser Klasse werden diverse Atemübungen, teils in Kombination mit Körperübungen praktiziert, die wirkungsvoll in den Alltag integriert werden können. Wir lernen, mit alltagstauglichen Übungen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, die Kraft des Atems für sich einzusetzen und dadurch Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Der Atem ist die Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Innen und Aussen, dem Bewusstsein und dem Unbewussten.

SAMSTAG, 7:00 Uhr: ACHTSAMKEITSMEDITATION: Mut zur Pause **-** In dieser Klasse werden einfache Meditationsübungen praktiziert, die wirkungsvoll in den Alltag integriert werden können. Alltagstaugliche Übungen verhelfen uns, weg vom Multitasking zu kommen und die Achtsamkeit im Alltag kultivieren. Dies bringt eine entschleunigende Qualität in unseren Alltag und jede Aufgabe kann zu einer Art Meditation werden.