

Inside Flow Yoga

Inside Flow ist das revolutionäre Vinyasa Yoga "on beat". Zu moderner Musik, die mitreisst und berührt, fließen in dieser Stunde verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) zu Sequenzen zusammen, welche schlussendlich zu einer Choreographie zusammengeführt werden. Bewegung und Atmung verschmelzen mit der Musik. Eine unendlich freudvolle Symbiose aus Tradition und Evolution. Komm mit Sandra auf diese Yoga Reise, welche das Herz erfüllt und den Körper tanzen lässt.

www.sandra-duprat.com

@sandradupratyoga

Kundalini inspired Yoga

Andrinas Yoga Praxis und Unterricht wird von verschiedenen Yoga Stilen beeinflusst; vom fließendem Hatha über dynamische Kundalini bis hin zum entspannenden Yin. An unserem Festival wird Andrina eine ihrer Kundalini inspirierten Klassen unterrichten, die voller Kraft, Lebensfreude und Tiefgang sind. Für diese Stunden nimmt sie die Tradition und würzt sie mit etwas Pop, lässt uns tanzen und schwitzen, und dann in die Ruhe und Stille tauchen. Passend zum Vollmond vom 15. November im Sternzeichen Stier, das für Erdverbundenheit & Stabilität steht, werden uns in dieser Stunde tief mit unseren Wurzeln verbinden und unsere Erdung stärken.

Lift the energy high to dive deep - Be active to cultivate quiet – Move to be still

www.andrinatizi.com

@andrinatizi

Astrologie Basic Workshop

Hast Du Dich auch schon gefragt, wie ein Horoskop überhaupt aufgebaut ist? Oder Dich interessieren Videos und Informationen über die aktuelle kosmische Zeitqualität, aber Du bist überfordert mit den astrologischen Fachbegriffen. Oder Du interessierst Dich für ein Horoskop Reading, möchtest aber im Vorfeld bereits ein paar Informationen über den Aufbau eines Horoskopes bekommen. Vielleicht möchtest Du auch gerne verstehen, welchen Einfluss die aktuellen kosmischen Konstellation auf Dich persönlich haben und wie Du diese in Deinem persönlichen Horoskop ablesen kannst?

Dann nutze gerne diesen Workshop, um einen ersten Einblick in den Aufbau eines Horoskopes zu bekommen. Gemeinsam betrachten wir die Bedeutung der 12 Häuser, der 12 Tierkreiszeichen, des Aszendenten, der Planeten und deren Symbolik.

Wenn Du möchtest, bring gerne Dein Geburtshoroskop mit.

www.christiane-beck.ch

@raum18steinamrhein

Essential Emotion – ätherische Öle / Workshop

Tauche ein in die Essenz reiner, ätherischer Öle. In diesem Workshop nehmen Dich Sarah und Danja mit in ihre Welt der ätherischen Öle. Spüre und erfahre, wie Du durch gezielten Einsatz von ätherischen Ölen deine Emotionen positiv beeinflussen und dein inneres Gleichgewicht wiederherstellen kannst. Gemeinsam erkunden wir die Wirkung der Öle auf Körper, Geist und Seele. Freue dich auf ein tiefgehendes Erleben mit allen Sinnen und darauf, wie Dich diese reinen Essenzen dabei unterstützen, mehr Klarheit, innere Ruhe und Wohlbefinden zu finden.

Gerne kannst Du im Anschluss mit Sarah und Danja auch einen Einzeltermin vereinbaren (20 Minuten) um noch tiefer in die Welt der ätherischen Öle einzutauchen.

www.sarahrey.ch

@all_in_mir

www.inspireyourlife.ch

@in.spire.your.life

Einführung in die Ayurvedischen Energietypen – die Doshas

Am Samstag sowie am Sonntagmorgen wird uns Lisa in die Weisheit der Doshas einführen. Anhand Lisas langjährigen Erfahrung als Ayurveda Therapeutin wird sie Dich tiefer mit den drei Energietypen im Ayurveda vertraut machen. Du erfährst mehr über die Eigenschaften der diversen Energietypen und wie Du erkennen kannst, welcher Energietyp Du bist. Und Du erfährst, wie Du deine Energien beziehungsweise deine Doshas, auch anhand ayurvedischer Massagen und mit entsprechenden Ölen, und anhand einer für Dich angepassten Ernährungs- und Lebensweise in Ausgleich bringen kannst.

Lisa bietet an diesem Wochenende auch Ayurvedische Behandlungen an. Individuell auf Deinen Energietyp angepasst, wird sie die für Dich passenden Öle sowie die Behandlungsform wählen. Und Dich so dabei unterstützen, Deine Doshas in Ausgleich zu bringen.

Deinen Termin für eine Einzelsession kannst Du am Festival direkt bei Lisa vereinbaren.

EnergieSein Meditation - tauche ein in Deine ureigene Energie

In dieser zirka 60 minütigen Meditation wird Sibylla Dich mit ihrer feinfühligem Art und mit ihrer tiefen Anbindung dabei unterstützen, ganz bei Dir anzukommen. Behutsam wird sie Dich wieder ganz tief mit Dir selbst und mit Deiner ureigenen Energie in Kontakt bringen, Dich dabei unterstützen, körperliche und energetische Blockaden aufzulösen und tief zu entspannen

Inside Yoga Alignment / Workshop

Inside Alignment ist Präzision und Therapie. In dieser Yogastunde vermittelt Sandra, wie traditionelle Asanas nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Anatomie so ausgerichtet werden, dass sie einen heilsamen und therapeutischen Effekt auf den Körper haben. Eine solche präzise Ausrichtung der jeweiligen Körperhaltung intensiviert nicht nur die Wirkung auf den physischen Körper, sondern unterstützt uns auch auf energetischer- und mentaler Ebene.

www.sandra-duprat.com

@sandradupratyoga

Sound Healing Intro

Tauche ein in die transformative Welt des Sound Healings und lerne die heilsamen Kräfte der Kristallklangschaalen kennen. An diesem Workshop wird Dich Alexandra in ihre Welt der Kristallklänge mitnehmen. Du wirst mehr über Klangheilung und die Wirkung dieser Frequenzen auf Körper, Geist und Seele erfahren. Anschliessend kannst Du in entspannter Atmosphäre diese beruhigenden Klänge einfach nur geniessen und in tiefere meditative Zustände eintauchen. Die Schwingungen unterstützen dich auch dabei, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und deine Intuition zu stärken. Entdecke die Kraft des Klangs und öffne dich für eine neue Dimensionen der Entspannung und Regeneration.

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex

Yoga für junge Frauen

Wir Frauen sind sehr intuitive Wesen. Gerade sehr junge Frauen trauen sich oftmals noch viel zu wenig, diese Intuition in ihr Leben zu integrieren, diese wieder zu spüren und ihr zu vertrauen. Oftmals fehlt dafür einfach auch ein sicherer Raum, und/oder eine Frau, die diesen Weg schon etwas weiter gegangen ist und so den jüngeren Frauen vertrauensvoll Unterstützung bieten kann. Da Sabrina selbst die Erfahrung gemacht hat, sich im Yoga als sehr junge Frau etwas alleine und verloren zu fühlen, möchte sie diese Stunde speziell für Teenager und junge Frauen anbieten (ca 14 bis 20 Jahre). In diesem geschützten Raum und Rahmen möchte Sabrina sie mit sanft fliessenden Körperhaltungen sowie mit Unterstützung von Pranayama (Atemübungen) und Meditation noch tiefer in ihre intuitive weibliche Energie und Kraft begleiten.

www.yogaplatz.ch

Yin Yoga & Sound Journey

Im Yin Yoga verweilen wir 3 bis 5 Minuten in erdenden Asanas, um tiefe Entspannung sowie Regeneration zu erfahren. Diese Session eignet sich auch wunderbar um die Eindrücke des Wochenendes verarbeiten und integrieren zu können. Begleitet von hochschwingenden Klängen der Kristallklangschaalen erfährst du eine heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele.

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex

www.bodymindsoulyoga.ch

@body.mind.soul.yoga

Voice Activation - Deine Stimme entfesseln

Entdecke die transformative Kraft deiner Stimme. Vera Wenkert, international anerkannte Stimmexpertin und Sopranistin, wird Dir in diesem Workshop vermitteln, wie Du Deine Stimme als Werkzeug für Ausdruck, Heilung und Selbstermächtigung nutzen kannst. Praktische Übungen zur Stimmaktivierung und Techniken, welche die Verbindung zwischen Körper, Atem und Stimme stärken, helfen dir, Blockaden zu lösen und deine authentische Stimme zu entfesseln. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre stimmlichen Fähigkeiten vertiefen oder die heilende Kraft ihrer Stimme erfahren möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Vera unterstützt dich dabei, deine Stimme in ihrer vollen und authentischen Kraft zu entfalten. Ein Geschenk, das Du mit in dein Leben und den Alltag nehmen wirst, um auch dort ausdrucksstärker kommunizieren zu können.

www.verawenkert.ch

@sonaravera

Einführung in die Akasha Chronik & ins mediale Heilen / Einzelsitzungen Mediales Heilen

In den Sitzungen arbeitet Claudia mit dem multidimensionalen Energie- und Informationsfeld. Aus diesem Feld heraus können Blockaden und Traumata erkannt, gewürdigt und gewandelt werden. Dies kann zutiefst befreien und das Bewusstsein dafür schärfen, dass nichts ohne Grund geschieht und dass in allem was wir erleben ein tiefer Sinn verborgen liegt. Diese Erkenntnis kann uns in befreiende Wachstums-, Selbsterkenntnis- und Heilungsprozesse führen.

Bei ihrem Einführungs-Event ermöglicht uns Claudia einen Einblick ihr Wirken. Was ist die Akasha Chronik und was kann ich mir unter einer medialen Heilsession vorstellen?

www.claudiahentschel.com

Inside Flow Yoga

Inside Flow ist das revolutionäre Vinyasa Yoga "on beat". Zu moderner Musik, die mitreißt und berührt, fließen in dieser Stunde verschiedene Asanas (Körperhaltungen) zu Sequenzen zusammen, welche schlussendlich zu einer Choreographie zusammengeführt werden. Bewegung und Atmung verschmelzen mit der Musik. Eine unendlich freudvolle Symbiose aus Tradition und Evolution. Komm mit Sandra auf diese Yoga Reise, welche das Herz erfüllt und den Körper tanzen lässt.

<https://www.sandra-duprat.com>

@sandradupratyoga

Hatha Yoga

In dieser Hatha Yoga Einheit, die Nadia mit viel Elan und Einfühlungsvermögen unterrichtet, finden kräftigende Asanas, Atemübungen sowie Entspannungstechniken gleichermassen Raum. Eine wundervolle Stunde, um zu mehr körperlicher Flexibilität und gleichzeitig zu einer Harmonisierung des gesamten Nervensystems zu finden. Freu dich auf dieses neue Körpergefühl und einen gelassenen Geist.

www.wombandheart.ch/nadja/

@nadia_wombandheart

Singing Circle

Erlebe die Entfaltung deiner ureigenen Stimme.

Der Singing Circle lädt dich ein, in die kraftvolle und heilende Energie des gemeinsamen Singens einzutauchen. In einem geschützten Raum verbinden wir unsere Stimmen und Herzen durch das Singen von Mantras, spirituellen Liedern und einfachen Melodien. Völlig unabhängig von musikalischen Vorkenntnissen. Ein solcher Singing Circle wirkt wie ein emotionales Reinigungsritual. Du kommst in den Kreis mit all dem, was gerade ist. Es findet Ausdruck im gemeinsamen Singen und kann sich so transformieren. Du wirst diesen Circle mit mehr Lebensfreude, entspannt und gestärkt verlassen.

www.nora-nour.ch

@no.ra_nour

@meinklangmusic

Workshop Zykluswissen

In diesem Workshop vermittelt Caroline auf sehr einfühlsame Art ihr Wissen über den weiblichen Zyklus und integriert dabei Elemente aus dem Yoga, dem Ayurveda und der Hormonlehre. Du lernst die vier Zyklusphasen kennen und wie du durch gezielte Selbstfürsorge deine Zyklusgesundheit und die Verbindung zu deinem Körper stärken kannst. Ausserdem bekommst Du praktische Tipps und Übungen, die Du auch zuhause nutzen kannst, um Dein Wohlbefinden rund um Deine Weiblichkeit unterstützen zu können. Dieser Workshop ist für Frauen in allen Lebens- und Zyklusphasen wertvoll.

www.bodymindsoulyoga.ch

@body.mind.soul.yoga

Yoga für Frauen

Wir Frauen sind heute meist viel zu wenig in unserer weiblichen Energie und nehmen zu wenig Rücksicht darauf, dass wir Frauen zyklische Wesen sind. Noch immer leben wir zu viel Yang und vernachlässigen den weiblichen Yin Anteil in uns selbst sowie auch in unserem Alltag.

In dieser Yogaeinheit, die sich an Frauen jeden Alters richtet, legt Sabrina den Fokus auf sanfte, intuitive und fließende Asanas, die dich dabei unterstützen, wieder mehr in deine weibliche Energie zu kommen. Unterstützt von Atemübungen und Meditation verbinden wir uns ausserdem ganz bewusst auch mit unserem Kraftzentrum, unserer Gebärmutter.

www.yogaplatz.ch

Yoga Nidra at the open fire / Workshop

Yoga Nidra wird im Westen gerne als Königin der Tiefenentspannungstechniken benannt, ist aber deutlich mehr als das. Yoga Nidra kann ein Tool sein, um gezielte Veränderungen im Unterbewusstsein zu bewirken. Aber auch eine Spielwiese, um das eigene Bewusstsein zu ergründen und der Frage nachzugehen: Wer sind wir eigentlich wirklich? In diesem Workshop gibt Nadja eine erste Einführung ins Thema und wir anschliessend praktizieren wir gemeinsam.

www.wombandheart.ch

@nadia_wombandheart

Restorative Sound Bath

In dieser Stunde begleitet Dich Alexandra mit transformierenden Schwingungen von Kristallklingschalen durch eine tiefgehende Meditation. Diese reinen Klänge wirken auf zellulärer Ebene und unterstützen dich dabei, meditative Gehirnwellenzustände zu erreichen, welche eine tiefgreifende und transformative Entspannung und Regeneration fördern die weit über den Moment der Meditation hinaus wirksam sein wird.

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex

Explore your dream / Workshop

Dieser Workshop soll dich auf eine Reise der Selbsterforschung begleiten, tief hinein in deine Authentizität. Die Kombination aus geführter Meditation, kunsttherapeutischen Elementen und Reflexions-Übungen, das unterstützende Umfeld und Deine achtsame Präsenz lassen dich deine verschiedenen inneren Anteile erkunden. So können Teile deines Selbst sichtbar gemacht werden, die dich bisher vielleicht noch davon abgehalten haben, deine wahre Natur vollständig zu leben. So kann die Energie wieder bewusst hineinfließen in deinen «blueprint». Hinein in diese authentische Version deiner Selbst, diese einzigartige weise Essenz in dir, welche dich mit dem grösseren Plan der Schöpfung verbindet.

www.milenaschlaepfer.com

@milenaschlaepfer

Lilith – die weibliche Urenergie/ Astrologie Workshop

Lilith, im Horoskop auch als "Schwarzer Mond" bezeichnet, rückt aktuell in der Astrologie immer deutlicher ins Feld. Die Stellung von Lilith in unserem Horoskop zeigt uns auf (Frauen wie auch Männern) wo unsere Lebenskraft und Kreativität ans Licht gebracht werden möchte. Wenn Du Dich ihr wieder öffnest, wird sie Dir in aller Klarheit aufzeigen, wo Deine mächtigste Energie gebunden ist. Die Stellung von Lilith in Deinem Horoskop zeigt aber gleichzeitig auf, wie und wo sich Du Dich noch weiter öffnen kannst für eine Entwicklung hin zu mehr Bewusstsein, Autonomie und zu einem freibestimmten Leben jenseits der Normen. Diese sanfte und doch so unfassbar weise Kraft, die jetzt nach uns ruft, geht uns alle an - Frauen und Männer. Sie zeigt sich in diesen Zeiten so klar, damit sich nach Jahrtausenden der Verdrängung dieser Urenergie die weiblichen und die männlichen Energien wieder finden. Damit ein Ausgleich zwischen Yin und Yang geschaffen werden kann. Wenn Du möchtest, bring gerne Dein Geburtshoroskop mit, so können wir auch individuell auf die Stellung Deiner Lilith eingehen.

www.christiane-beck.ch

@raum18steinamrhein

Schamanisches Breathwork

Breathwork ist in der westlichen Welt ein relativ neuer Begriff. Aber wie so oft handelt es sich dabei nicht um eine neue westliche Erfindung, sondern viel mehr um ein Wiederentdecken von Ansätzen, die in anderen kulturellen Kontexten anders benannt werden. Im schamanischen Kontext nutzen wir Breathwork als Tool zur Bewusstseinsweiterung-, zur Heilung sowie auch zu tiefer Selbstkenntnis. Dabei gehen wir davon aus, dass wir Schöpfer unserer Wirklichkeit sind und dass wir durch unsere Konditionierungen und festgefahrenen Verhaltensmuster unsere bisherige Wirklichkeit immer wieder reproduzieren. Die Arbeit mit einer bewusst veränderten Atmung ermöglicht uns Zugang zu einer anderen Wirklichkeitsform. Und damit auch den Ausstieg aus alten Verhaltensmustern.

Bitte achte darauf, nicht mit vollem Magen zur Zeremonie zu kommen. Zudem solltest du am Zeremonientag leicht (am besten vegan) essen und wenn möglich auf Kaffee verzichten.

www.wombandheart.ch

@nadia_wombandheart

MeteoritenGong Transzendenz

Alle Meteoriten Gongs, mit denen Pauline diesen Abend gestaltet, wurden an Kraftorten unserer Erde, zu besonderen kosmisch-, planetaren Konstellationen und in einer Feuerzeremonie geboren. Die Klänge und Schwingungen dieser Gongs eröffnen Portale für eine Reise in die Essenz. Hinein in tief in Dir liegende Dimensionen, in Erfahrungsräume der Seele, in Aktivierung & Alignment. Lass Dich mitnehmen in diese unfassbar tiefe Erfahrung, welche Raum öffnet für Heilung und ein Eintauchen in die eigene Essenz.

www.paulinefabry.de

@pauline_fabry_