

Programm Samstag

Jivamukti meets Yogatherapie

Eine körperorientierte, dynamische Yogastunde mit fließenden Bewegungen und teils fortgeschrittenen Haltungen, ergänzt durch Elemente aus der Yogatherapie. Du möchtest dich vollkommen ohne Ehrgeiz in einem körperlich fordernden Yogaflow spielerisch ausprobieren und mit den eigenen Grenzen experimentieren? Dann bist du bei Ilona richtig. Stell die Welt in der ein oder anderen ver-rückten Haltung auf den Kopf, schaffe einen wohltuenden Ausgleich zu einseitigen oder sitzenden Bewegungen und hol deinen Geist nach Hause. Sehr zu empfehlen auch für Menschen mit Rückenschmerzen durch eine zu schwache Halte- und Stützmuskulatur. Atem-, Stille-, und Meditationsübungen runden die Klasse ab und sorgen dafür, dass auch Ruhe und Entspannung nicht zu kurz kommen.

Ilona Schönle

www.jayabeyoga.com

@ilonaschoenle

ChiYoga

ChiYoga ist wie ein tänzerischer Fluss aus Bewegung und Atem – mal kraftvoll, mal sanft, immer im Einklang mit deinem inneren Rhythmus. Inspiriert von Yoga und Qi Gong, lässt dich diese Praxis tief in dein Chi eintauchen – in deine Lebensenergie. Du gleitest durch fließende Bewegungen, atmest dich frei und findest ganz nebenbei zurück in deine Mitte. ChiYoga lädt dich ein, loszulassen, zu spüren und einfach zu *sein*. Perfekt für alle, die mit Leichtigkeit und Lebensfreude ihre innere Balance feiern wollen!

Sandra Holzer

@sa.yo_sandraholzer

Eröffnungs Zeremonie & Equinox Ritual

Zur Herbst-Tagundnachtgleiche öffnen wir gemeinsam ein kraftvolles energetisches Portal – wir öffnen uns bewusst für diesen Moment des Gleichgewichts zwischen Licht und Dunkel, Aussen und Innen. Yang und Yin. In unserer Opening-Zeremonie laden wir dich ein, bewusst diesen Stille Punkt wahrzunehmen, diesen Moment des Ausgleichs zu feiern bevor die Tage wieder kürzer werden. Mit den kraftvollen und heilsamen Klängen und Schwingungen des Meteoriten Gongs werden wir das

Tor für dieses dritte Festival im Jahreskreis öffnen. Gemeinsam werden uns Rabea mit ihrer berührenden Stimme, Alexandra mit den reinen Klängen ihrer Kristall-Klangschalen sowie die Schamanin Manuela mit einem harmonisierenden und kraftvollen Equinox-Ritual in diese Jahreskreis Energie hineinbegleiten. Gemeinsam zelebrieren wir die Verbindung zur Erde, zu ihren Zyklen, zur Gemeinschaft und zum kosmischen Rhythmus. Lass dich tragen von Klang, Stille und Intention und der Kraft dieses heiligen Circles.

Christiane Beck

www.Christiane-Beck.ch

Manuela Pantaleo

www.manuelapantaleo.com

Rabea Küng

www.mein-klang.ch

@meinklangmusic

Alexandra Jud

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex