

Programm Sonntag

Morning Sound Bath

Erlebe ein 30-minütiges Sound Bath mit Kristall-Klangschalen als inspirierendes Intro für unseren Festival Sonntag. Diese reinen Klänge und Schwingungen wirken auf zellulärer Ebene und begünstigen meditative Gehirnwellenzustände, welche eine tiefgreifende Entspannung und Regeneration fördern. Gleichzeitig können sie dich dabei unterstützen, Blockaden zu lösen und deine Energien zu harmonisieren. Tauche ein in diese heilsam transformierenden Klänge und lass deinen Körper und deinen Geist auf die Energie des Herbstes einschwingen.

Alexandra Jud

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex

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

Einführung in die aktuelle astrologische Zeitqualität

Es ist absolut gross artig, was in diesen Jahren 2025 bis 2027 auf der kosmischen Agenda steht. Gemeinsam mit Mutter Erde befinden wir uns als Menschheit in einem einzigartigen Aufstiegsprozess. Wir können diese Schwingungserhöhung wahrnehmen. Bewusst oder unbewusst. Und je bewusster wir mit dieser Schwingungserhöhung mitgehen können, desto einfacher werden

wir diesen Aufstiegsprozess erleben. Gemeinsam beleuchten wir die drei Giganten unter den Planeten: Uranus, Neptun und Pluto. Denn alle diese drei langsam laufenden Planeten haben in ein neues Zeichen gewechselt und bilden so bis Oktober 2025 erstmals ein förderliches Trigon. Diese astrologisch absolut einzigartige Stellung aktiviert die sogenannte geistige Triade. Sozusagen als kosmische Einladung diese neue Welt zu gestalten. Lasst uns also an diesem Morgen diese faszinierenden kosmischen Entwicklungen gemeinsam anschauen. Denn, davon ist Christiane überzeugt, Wissen, Verstehen und Erkenntnis schaffen Bewusstsein und Frieden.

Christiane Beck

www.Christiane-Beck.ch

Yoga, Ätherische Öle und Live Musik – eine Stunde für Kinder mit ihren Eltern

Bei unserer Kinder-Yoga-Session «Yoga & Zauberkräfte» begeben sich Kinder und Eltern auf eine magische Reise voller Fantasie und Kraft. Gemeinsam entdecken sie ihre inneren Zauberkräfte durch fantasievolle Geschichten, spielerisches Yoga und Atemübungen. Im Workshop stellen die Kinder ihr eigenes Zauberspray mit ätherischen Ölen her, das sie anschliessend mit nach Hause nehmen können. Bereichert wird die Stunde von Rabea, die mit ihrer Stimme und ihren Liedern zusätzlich eine entspannte und magische Atmosphäre schafft. Ziel ist es, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken und die Verbindung zwischen Eltern und Kindern zu vertiefen. Freut euch auf eine zauberhafte, gemeinsame Erfahrung voller Spass und Kreativität. Willkommen sind Kinder im Alter von 4 bis zirka 8 Jahren gemeinsam mit ihren Müttern und/oder Vätern.

Lisa-Marie Unger

www.pranayoga-sh.ch

Rabea Küng

www.mein-klang.ch

@meinklangmusic

Breathwork trifft Spinal Energetics - eine Reise in die Tiefe deiner energetischen Urstruktur

In dieser kraftvollen Zeremonie vereinen sich bewusste, verbundene Atmung und die tiefgehende Körperarbeit von Spinal Energetics. Durch deine Atmung öffnest du ein Tor zu deinem Inneren – Blockaden, die du vielleicht schon lange mit dir trägst, dürfen sich zeigen. Dein Körper beginnt zu sprechen: durch Zittern, Bewegung, Tränen, Hitze, Entspannung. Eine kraftvolle, intuitive Arbeit an deinem Körper, die durch sanfte Berührungen und Energiearbeit deine Lebensenergie in Bewegung bringt. Eingeschlossene Spannungen und energetische Stauungen dürfen sich lösen – dein System

findet zurück in die innere Ausrichtung. Die Energie beginnt zu fließen. Dein Nervensystem reguliert sich. Was fest war, wird weich. Was stockte, beginnt zu atmen.

Manuela Pantaleo

www.manuelapantaleo.com

Reifen statt Altern - dein Glow-und Wow Effekt mit Face Yoga

Unter Yoga verstehen wir ein „Training“ für Geist, Seele und Körper. Umso erstaunlicher ist es, dass wir beim Verständnis für den Körper meistens an den Schultern aufwärts aufhören. Dabei sind es erstaunliche 57 Muskeln, die unser Gesicht bewegen und in Form halten. Bewegungen des Gesichts laufen meist unbewusst ab. Dabei ist es oft unsere Mimik, die uns sowohl charakterisiert als uns aber auch Falten macht. Jedoch ist Gesichtsyoga weit mehr als nur ein Anti-Aging Programm. Es ist ein wirksames und einfach anwendbares Werkzeug für aktive Selbstliebe- und Fürsorge. Und schon ab der ersten Anwendung wird dir ein deutlich entspannteres Ich entgegenleuchten. Gesichtsyoga ist schön und macht schön.

Ilona Schönle

www.jayabeyoga.com

@ilonaschoenle

Einführung in das Thema Medialität/mediales Heilen

In ihren 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 in ihr Wirken: Wie verbinden wir uns mit dem Quellbewusstsein und was kann ich mir unter einer medialen Heilsession vorstellen?

Claudia Häntschel

www.claudiahaentschel.com

HypnoBirthing – Vortrag

Als Doula und HypnoBirthing Kursleiterin lädt Lisa Marie Frauen auf einen Weg ein, der vom heutigen Standard der Geburt abweicht. Lisa Marie, selbst Mutter von zwei kleinen Kindern, zeigt in

dieser Session auf, wie Frauen heutzutage gebären und was in den letzten Jahrzehnten verloren gegangen ist. Es ist ihr ein Herzensanliegen, dieses vergessene Wissen wiederzuentdecken und zu verinnerlichen. Im Mittelpunkt steht die Kraft, die jede Frau in sich trägt und der sie wieder vertrauen darf. Dieser Ansatz unterstützt Frauen dabei, ihre Geburt bewusst und gestärkt zu erleben. Sie möchte damit Frauen dazu ermutigen, eine Geburt als eine kraftvolle und natürliche Erfahrung zu sehen.

Lisa Marie Unger

www.pranayoga-sh.ch

Kundalini Yoga mit Live Musik

Kundalini Yoga ist eine transformative Form des Yoga, welche darauf abzielt, die schlafende Energie - welche an der Basis der Wirbelsäule ruht - (wieder) zu erwecken. Durch gezielte Körperhaltungen und Atemtechniken, Mantras und Meditation wird diese Energie aktiviert. Diese Praxis fördert gleichermassen deine körperliche Gesundheit sowie deine geistige Klarheit. Birgit und Karin führen dich gemeinsam durch eine Übungsreihe (Kriya), welche dich dabei unterstützt, ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit dem universellen Energiefluss zu kultivieren. Eine Praxis, welche dein Herz und deinen Geist noch weiter öffnen wird und dich zugleich empfänglicher macht für Liebe, Freude und spirituelle Erfüllung. Karin begleitet diese Kundalini Stunde mit ihrer Stimme und den Klängen des Harmoniums und wird diese Yogaerfahrung so zusätzlich bereichern und vertiefen.

Birgit Wenzel

www.anahata-rising.com

@birgit_anahata_rising

Karin Thomsson

www.santosa.ch

@santosa_kundalini

«Feuer & Flamme» - Mantras und Kraftlieder

Gemeinsam singen wir Mantras, Kraftlieder und Eigenkompositionen von Karin & Alessandro. Gemeinsam erschaffen wir Momente der inneren Ruhe und Ekstase. Das Singen verbindet uns mit unserer Essenz und der nährenden Energie der Gemeinschaft. Karin wird mit ihrem Harmonium den Melodiebogen musikalisch gestalten, während Alessandro mit seinen groovigen Beats auf dem Cajon den Rhythmus verkörpert. Singe mit uns mit! Entfache dein inneres Feuer, tauche ein in die heilsame Magie der Klänge und erlebe Momente voller Tiefe, Leichtigkeit und Inspiration.

Karin Thomsson & Alessandro Zuffelato

www.santosa.ch

@santosa_kundalini

www.stimmenmusik.ch

@stimmenmusik

Healing Voice Workshop

Der Healing Voice Workshop bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Kraft deiner Stimme zu entdecken und zu nutzen. Mit Unterstützung diverser Rhythmus Instrumente, von Cello, Gitarre und Harmonium erforschen wir, wie Heilung über die Stimme geschehen kann. Mit diversen Stimmübungen und unterstützenden Atemübungen kannst du nicht nur deine Stimme stärken, sondern auch energetische Blockaden lösen. Lass dich von der heilenden Kraft der Musik und der Gemeinschaft inspirieren und finde deinen eigenen, einzigartigen Klang! Am Ende dieses Stimm-Workshops werden wir gemeinsam und begleitet von den Cello Klängen eines von Rabeas kraftvollen und selbst komponierten Liedern singen. Erlebe eine tiefe Verbindung zu der Energie, die in diesen Tönen und Worten liegt und finde so gleichzeitig deine eigene Ausdruckskraft.

Rabea Küng

www.mein-klang.ch

@meinklangmusic

Nadala

Yin Yoga & Kristall-Klangschalen

Im Yin Yoga verweilen wir drei bis fünf Minuten in erdenden Asanas, um tiefe Entspannung und Regeneration zu erleben. Begleitet wird die Praxis von hochschwingenden Klängen der Kristallklangschalen, die eine heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele fördern. Kristallklangschalen haben eine stark reinigende und energetisierende Wirkung, da sie Schwingungen aussenden, die tief in den Körper eindringen. Ausserdem können durch die harmonisierenden Klänge Blockaden gelöst und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Geniesse diese heilsame und hochschwingende Yoga Erfahrung, welche auch eine wunderbare Gelegenheit bietet, die Eindrücke des Wochenendes zu verarbeiten und zu integrieren.

Sandra Holzer

@sa.yo_sandraholzer

Alexandra Jud

www.meditatewithalex.com

@meditatewithalex