

Programm Freitag

Yoga Flow - Sommersonnwende

Mit einer kraftvollen und fließenden Yoga Einheit, welche Bewegung und Atem ineinander webt, gleiten wir hinein in dieses Sonnwend-Festival und in den Sommer. Lass deine Sorgen hinter dir, öffne dich und dein Herz für dieses vor dir liegende Wochenende sowie für die Energie und das Licht des Sommers. Sei ganz präsent, während du mit jedem Atemzug Lebensfreude und Selbstliebe tankst. So tauchst du immer tiefer in dein Inneres ein, spürst die Kraft und das Licht in dir, während wir mit unserer Praxis gleichzeitig diesen längsten Tag des Jahres feiern und ehren. Mit ihrem charmanten Mix aus Deutsch und Englisch und ihrer langjährigen Yoga Erfahrung nimmt dich Tracy mit auf diese Sommer-Flow Yoga Reise.

Tracy Cooper

www.tracycooperiyoga.com

[@tracycooperiyoga](https://www.instagram.com/tracycooperiyoga)

Hatha Yoga - im eigenen Licht erstrahlen

Starte mit einer ganzheitlichen Yogapraxis (Hatha-Yoga) mit kraftvollen, aber auch sanften Haltungen, die das Herz öffnen und den Geist beruhigen in unser Sommer Festival. Wir feiern in dieser Yoga Session das Licht in und um uns, verbinden Körper, Atem und Geist und schenken dem Raum, was in uns wachsen darf. Idas Yoga Stil ist geprägt aus verschiedenen Traditionen und Weiterbildungen in Hatha Yoga, Iyengar Yoga und Yin Yoga sowie ihrer Faszination für Indien, wo sie die Verbindung von Yoga mit spiritueller Kultur und Tradition immer weiter vertieft. Der Fokus ihrer Stunden liegt auf einer ganzheitlichen Praxis sowie auf Pranayama, welche dich unterstützen, einen noch tieferen Zugang zu deinem Inneren Licht aufzubauen.

Ida Grutschnig

www.yogaida.ch

Opening mit Breathwork & Kakaozeremonie / Dance Journey

Das Abendprogramm eröffnen wird Sohrab mit einer herzöffnenden Kakaozeremonie, verbunden mit einer Breathwork-Sequenz und einer kurzen Intentionsetzung für dieses vor dir liegende Festival und diese lichtvolle Zeit des Jahres. Indem wir den Kakao gemeinsam zubereiten, werden wir bereits tief in ein Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaft eintauchen. So werden wir ausserdem sanft

eingestimmt auf die nun folgende anderthalb- stündige Music Journey, eine intuitive Tanzreise durch verschiedene Klanglandschaften, mal erdend, mal ekstatisch – aber immer bewusst geführt. Zum Abschluss nehmen wir uns nochmal zirka 30 Minuten Zeit für ein Closing und Integrieren mit sanften Klängen, vielleicht einem kleinen Sound Bath oder geführtem Savasana – je nachdem, was stimmig ist im Moment.

Sohrab Papahn

www.sohrabpapahn.de

[@sohrab_papahn](https://www.instagram.com/sohrab_papahn)