

Programm Samstag

"Erwecke deine Füße" - Spielerische Bewegung & Sadhu Boards

Als Therapeut und Künstler schafft Sohrab mit Leidenschaft kreative Räume für ganzheitliche Erfahrungen. In diesem Workshop verbindet er sein Wissen als Osteopath sowie seine Faszination für die Magie des Sadhu Boards (Nagelbrett). Denn unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers - doch oft schenken wir ihnen zu wenig Aufmerksamkeit. In diesem interaktiven Workshop erfährst du, wie du durch spielerische Bewegungen, bewusste Wahrnehmung und die transformative Kraft der Sadhu Boards deine Fussgesundheit auf ein neues Level bringst. Lerne das natürliche, artgerechte Gehen & Laufen kennen und entdecke, wie du mehr Stabilität, Leichtigkeit und Energie in deinen Alltag integrieren kannst.

Sohrab Papahn

www.sohrabpapahn.de

@sohrab_papahn

108 Sonnengrüsse

Sanft und ruhig beginnen wir die dieses lichtvolle Sommer-Sonnwend Wochenende damit, mit unseren Sonnengrüssen die Sonne zu grüssen, werden kraftvoller, wenn wir möchten und geben uns dann ganz dem flow hin. Jederzeit kannst Du in Stille weilen, um dann wieder einzusteigen. Es begleiten Dich Affirmationen, Verse und Mantren. Anschliessend sinkst Du tief in Savasana und tankst die Geschenke der Sonne.

Elke Fischer

www.elke-fischer.ch

ChiYoga

ChiYoga ist ein fliessender Hatha Yoga Stil, der mit dynamischen Flows in Fluss bringt, was auf mentaler oder körperlicher Ebene stagniert. So können Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene reguliert werden. Mit dem Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, zwischen Dynamik und Ruhe und vor allem mit einer grossen Prise Lebensfreude bietet dir diese ChiYoga Einheit einen perfekten Einstieg in diese lichtvolle Jahreszeit. Geniesse Meditation in Bewegung und fliesse sanft und gleichzeitig kraftvoll in den Sommer.

Sandra Holzer

@sa.yo_sandraholzer

Astrologie der neuen Zeit - Basic Workshop

Hast du dich auch schon gefragt, wie ein Horoskop überhaupt aufgebaut ist? Welche Informationen es beinhaltet und wie diese dich unterstützen können, noch tiefer, bewusster und klarer deinen (Seelen)Weg zu gehen. Oder dich interessieren Videos und Informationen über die aktuelle kosmische Zeitqualität, aber du bist überfordert mit den astrologischen Fachbegriffen. Vielleicht interessierst du dich auch für ein Horoskop Reading, möchtest aber im Vorfeld bereits ein paar Informationen über den Aufbau eines Horoskopes bekommen. Oder du möchtest verstehen, welchen Einfluss die aktuelle kosmische Konstellation auf dich persönlich hat und wie du diese in deinem persönlichen Horoskop ablesen kannst?

Dann nutze gerne diesen Workshop, um einen ersten Einblick in den Aufbau eines Horoskopes und in die moderne Astrologie der neuen Zeit zu bekommen. Wenn Du hast und möchtest, bring gerne

Dein Geburtshoroskop mit.

Christiane Beck

www.christiane-beck.ch

@raum18steinamrhein

Kristall-Klangbad – erlebe tiefe Ruhe und Entspannung

Achtsam und liebevoll begleitet dich Dominique mit ihren Kristall Klangschalen in die Welt der Klänge. Erlebe eine tiefgreifende Reise zu innerer Ruhe und Harmonie. Lass die kraftvollen Schwingungen von sieben Kristall-Klangschalen deinen Gedankenfluss beruhigen, genieße ihre tief entspannende Wirkung und finde zurück zu dir und zu deiner inneren Mitte. Jede der sieben Schalen ist einem der sieben Chakras zugeordnet und unterstützt sanft die Harmonisierung und Aktivierung deiner Energiezentren – für ein sanftes Erleben von Ausgeglichenheit, Ruhe und innerem Frieden.

Dominique Anderhub

www.malamaluhia.com

Healing Voice Workshop

Der Healing Voice Workshop bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Kraft deiner Stimme zu

entdecken und zu nutzen. Mit Unterstützung von 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 eines von Rabeas kraftvollen und selbst komponierten Liedern singen. Erlebe eine tiefe Verbindung zu der Energie, die in dieser Melodie und den Worten liegt und finde so gleichzeitig deine eigene Ausdruckskraft.

Rabea Küng

www.mein-klang.ch

@meinklangmusic

Märchen & Meditation

Volksmärchen beinhalten Lebensweisheiten, die uns tief im Innern berühren, da sie menschliche Erfahrungen wie Liebe, Angst, Verlust, Freundschaft, Mitgefühl und Mut ansprechen. Wenn wir wirklich - aus unserem Herzen - zuhören, dann können uns Märchen dabei unterstützen, Gefühle und Herausforderungen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen oder einfach zu „verstehen“. Nach einer kleinen Meditation wird uns die Märchenerzählerin Gabriela in die Welt der Märchen mitnehmen und uns mit ihrer fesselnden Stimme ein Märchen erzählen.

Die anschliessende Stille und das Zusammensitzen im Kreis ermöglichen es Dir, gemeinsam das Erzählte tief wirken zu lassen.

Gabriela Hotz

www.raum-der-freude.ch

Stress abbauen & innere Balance finden

Jacqueline begleitet Menschen dabei, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit ihrer Erfahrung in energetischer Heilarbeit, Kinesiologie und Bewusstseinsarbeit bietet sie Unterstützung, Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. «Dein Körper spricht mit dir. Lerne wieder, ihn zu verstehen. Jede Ebene, physisch, emotional, mental und energetisch – speichert Erfahrungen. Indem wir verborgene Stressoren erkennen und lösen, wird Energie frei».

Bei diesem Vortrag teilt Jacqueline ihr Wissen und ihre langjährige Erfahrung über Zusammenhänge und Wege zur Stressbewältigung. Wer tiefer gehen möchte, kann in kurzen Einzelsessions gezielte

Impulse für Transformation erleben.

Jacqueline Gianom

www.jacqueline-gianom.ch

Dress-Coaching

Als Personal Stylist begleitet Mariana Frauen auf ihrer inneren und äusseren Reise. Kleidung nutzt sie dabei als ein Werkzeug zur Selbstbestimmung und Selbstdarstellung. Nach über einem Jahrzehnt des Navigierens zwischen der Aussenwelt der Modebranche und ihrem eigenen inneren Weg, hat sich Mariana auf die Suche begeben, wie sie beide Welten kraft- und freudvoll kombinieren kann. Kleidung kann uns unterstützen, unsere Werte und unser Sein im Aussen sichtbar zu machen. Eine

Frau, die authentisch ihren Weg geht, hat meist ein genauso authentisches äusseres Erscheinungsbild. Manchmal kann der Zugang von „Aussen“, also über Kleidung, auch den Zugang zum „Innen“ erleichtern. Manchmal ist der innere Weg klar, aber noch nicht authentisch im äusseren

Erscheinungsbild angekommen. Mit ihrer Erfahrung als Stylistin, ihrem Sinn für Harmonie und Schönheit, mit viel Feingefühl und Intuition möchte Mariana dich auf diesem Weg unterstützen. Eine Reise der Selbstfindung, auf der (Selbst) Bewusstsein, innere und äussere Schönheit Hand in Hand gehen!

Nebst einer Einführung in ihr Wirken als Dress Coach bietet Mariana an diesem Wochenende auch Einzelsessions an.

Mariana Munoz

www.marianamunoz.ch

[@mariana.munoz.mm](https://www.instagram.com/mariana.munoz.mm)

„Cosmic Touch“ - Die Kraft der achtsamen Berührung

Berührung ist eine der kraftvollsten Form von Heilung und Verbindung. In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der energetischen Berührung ein - jenseits von Technik, rein intuitiv, geführt durch das Herz. Durch achtsame Gruppenübungen, Atmung, Healing Touch Sessions und herzzentrierte Meditationen entsteht ein tiefer Raum für Heilung, Transformation und inneren Frieden. Mit seiner Präsenz und seiner Gabe, Räume zu schaffen, in denen du dich geborgen, sicher und gehalten fühlst, wird Sohrab dich achtsam begleiten, dir selbst noch tiefer zu begegnen.

Sohrab Papahn

www.sohrabpapahn.de

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

Mantra Yoga - Panta Rhei, alles fließt, alles verändert sich

Einfühlsam angesagt, begleitet von live gespielter Mantra Musik mit Harmonium, Violine, Trommel und Gesang nehmen Elke und Ludwig dich mit auf diese Yoga Reise. Lass Dich auf körperlicher Ebene berühren, erfahre dass Du Asanas lang und entspannt halten kannst. Lass Dich mental berühren, nimm wahr wie Dein Geist ruhig und klar wird. Lass Dich in Deinem Herzen berühren, nimm Deine Emotionen wahr und lass so die Erfahrung bis in Dein Zellbewusstsein vordringen.

Erfahre die tiefe Verbindung der Energie der Asana mit der des Mantras.

Elke Chandrika Fischer und Ludwig Fleischhackl

www.elke-fischer.ch

Yoga für den Vagusnerv – entlaste dein Nervensystem

Setze in dieser Yoga Einheit sanfte Impulse für dein Nervensystem. Du fühlst dich angespannt, erschöpft oder innerlich unruhig? Dein Nervensystem sehnt sich nach Entlastung? Genau hier setzt diese Yoga Lektion an. Mit sanften Bewegungen und Atemübungen wird Julia dich und dein Nervensystem dabei unterstützen, Ruhe und Gelassenheit zu finden. Finde tiefe Entspannung, um Stress loszulassen und neue Energie zu schöpfen. Diese Lektion ist eine liebevolle Einladung, deinem Körper, deinem Geist und deinem Nervensystem etwas Gutes zu tun.

Julia Glesti

www.heyjulia.ch

[@julia.glesti.yoga](https://www.instagram.com/julia.glesti.yoga)

Fussreflexzonen-Massage

Die Füße sind ihre Passion. Die Fussreflexzonenmassage Faszination. Bei dieser Massage berührt dich Nadia mit viel Liebe und Sorgfalt - von Kopf bis Fuss. Und das „nur“ an deinen Füßen. Diese Fussreflexzonen-Massage kann Blockaden lösen, Schmerzen lindern oder einfach nur wohlig gut tun. Ihre Massagen kombiniert Nadia mit sanften Streichungen, Düften, Kerzen oder Klängen. Lass dich überraschen und gönn dir eine Auszeit, schenke dir und deinen Füßen einen bewussten Moment der Liebe und der Aufmerksamkeit.

Nadia Schwarzer

www.hand-herz-andme.ch

Agnihotra - Heile die Atmosphäre und die geheilte Atmosphäre heilt dich

Dies ist das Wirkprinzip von Homa-Therapie und das Agnihotra-Pyramidenfeuer ist die Basis .
Monika Koch, aktive Pharmazeutin und v. Apothekerin, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den medizinischen Aspekten der Homa-Therapie. Aufgrund von Agnihotra und der Agnihotra-Asche hat sie ein System von leicht anwendbaren Möglichkeiten entwickelt, wie sich jeder damit auf einfache Weise selbst unterstützen und auch heilen kann. Mit grosser Leidenschaft und Herzlichkeit stellt Monika diese Agnihotra-Medizin international vor. Bei unserem Sommer Festival wird sie dich in die Kraft und die Wirksamkeit von Agnihotra und der Homa Therapie einweihen. Am Abend, zum Sonnenuntergang dieses längsten Tages des Jahres, wird Monika mit uns das Agnihotra Feuer entfachen.

Monika Koch

Konzert – Meinklang mit Rabea feat Jeremias

Als eine Singer Songwriterin der neuen Zeit wird Rabea an diesem Abend gemeinsam mit ihrem Bruder Jeremias auftreten. Mit ihrer Stimme und ihren tiefgehenden Texten berührt sie das Herz. Du bist herzlich eingeladen mitzusingen, zu tanzen, einfach zu staunen, zu geniessen und dich und deine Seele berühren zu lassen.

Rabea Küng

www.mein-klang.ch

@meinklangmusic

Sonnwend Feuer Zeremonie

Als Space Holder und Kanal für intuitive weibliche Weisheit kreiert Manal in ihren Zeremonien bedeutungsvolle Momente für Frauen (und Männer), in denen man sich absolut gehalten fühlt, zur Ruhe kommen- und sich wieder mit sich selbst verbinden kann. Mit ihrer Stimme, sowie mit einfachen, aber kraftvollen Praktiken wie Bewegung, Klang und Atmung schafft sie einen sicheren und heiligen Raum, in dem es keinen Leistungsdruck gibt oder man jemand anderes sein muss als man selbst. Ihr Wirken beruht auf Präsenz, aufmerksamem Zuhören und der heilenden Kraft des einfachen Gehaltenwerdens. Insbesondere für diejenigen, die viel tragen, viel geben und sich selten Zeit für sich selbst nehmen.

Manal Ganiere

www.manaleganiere.com

@manale_ganiere