

Programm Sonntag

Feminine Flow Yoga

Sanftes und nährendes Yoga, welches speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers eingeht. Mit rhythmischen Bewegungen und bewusster Atmung regulieren wir unser Nervensystem und sinken tief in den Körper. Diese Yoga Sequenz ist geeignet für alle Phasen deines Zyklus sowie für alle Zyklen des Frau Seins. Es ist Julias Mission, dich mit sanftem Yoga in deinem Frau Sein zu begleiten, um Entspannung, Entschleunigung, Sanftheit und wieder mehr Verbindung in deinem Leben als Frau zu er(leben). Zurück ins Fühlen und Vertrauen. Zurück in die Leichtigkeit.

Julia Glesti

www.heyjulia.ch

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

ChiYoga auf dem Steg

ChiYoga ist ein fließender Hatha Yoga Stil, der mit dynamischen Flows in Fluss bringt, was auf mentaler oder körperlicher Ebene stagniert. Wie passend, diese Stunde auf dem Steg am Fluss zu praktizieren. 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 diesen Morgen. Geniesse Meditation in Bewegung und fliesse sanft und gleichzeitig kraftvoll in den Sommer.

Sandra Holzer

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

Gestalte dein eigenes Mala-Armband – einen Begleiter für deine Reise

In diesem Workshop kreierst du dein eigenes Mala-Armband, das dich in deinem Alltag begleitet und deine Intention, deinen Wunsch in sich trägt. Zu Beginn tauchst du in ein kurzes Klangbad mit Kristall-Klangschalen ein, das dir hilft, zur Ruhe zu kommen und dich mit dir selbst zu verbinden.

Im Anschluss setzt du eine Intention für dein Armband – ein Wunsch, ein Ziel oder eine positive Ausrichtung, die du in deinem Leben (noch) mehr ans Licht bringen möchtest.* Mit jedem Knoten, knüpfst du deine Intention in dein Armband, sodass es mehr wird als nur ein Schmuckstück. Es wird ein Begleiter, der dich im Alltag liebevoll an das erinnert, was du in deinem Leben kultivieren

möchtest und dich auf deinem Weg unterstützt.

*Stelle dein Armband nach deinem Wunsch aus Rudraksha Samen und/oder Heilsteinen zusammen. Materialkosten: CHF 25 / Mala-Armband

Dominique Anderhub

www.malamaluhia.com

Einführung in die Ayurvedischen Energietypen - die Doshas

Anhand ihrer langjährigen Erfahrung als Ayurveda Therapeutin wird Lisa dich bei diesem Workshop mit den drei Energietypen des Ayurveda vertraut machen. Du erfährst mehr über die Eigenschaften der jeweiligen Energietypen und wie du deinen Energietyp erkennst. Du wirst nach dieser Einführung ein Gefühl dafür haben, wie du deine Energien mit ayurvedischen Massagen, ätherischen Ölen, sowie mit einer für Dich angepassten Ernährungs- und Lebensweise in Ausgleich bringen kannst. So dass du innerlich ausgeglichen in den Sommer starten kannst. Im Anschluss an diesen Workshop bietet Lisa ayurvedische Behandlungen à 30 Minuten an, die dich dabei unterstützen, deine Doshas und deine Energie in Ausgleich zu bringen.

Lisa Bovey

Hatha Yoga - im eigenen Licht erstrahlen

Wir feiern in dieser ganzheitlichen Yoga Session das Licht in und um uns, verbinden Körper, Atem und Geist und schenken dem Raum, was in uns wachsen darf. Das 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

Female empowerment Workshop

Ein neuer Weg zu innerer Balance - jenseits von Work-Life-Balance und Selbstoptimierung. Stell dir ein Leben vor, in dem du nicht zwischen beruflichem Erfolg und einem erfüllten Privatleben entscheiden brauchst. Ein Leben, in dem du privat sowie beruflich deine urweibliche Kraft leben

kannst - ohne Kompromisse. In diesem Workshop begleitet dich Caro auf eine transformierende Reise, die deine Denkweise neu definiert, sowie unsichtbare Blockaden wie Zweifel und alte Glaubensmuster aufdeckt, welche dich (noch) zurückhalten, Erfüllung in Beruf und im Privatleben zu finden. Schenke dir diesen Workshop für mehr Klarheit, Gelassenheit, (Selbst) Vertrauen und für einen Weg tiefer hinein in deine urweibliche und authentische Kraft als Frau inmitten von Job, Karriere und Alltag.

Carolin Föll

www.elleliza.com

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

Lilith, die weibliche Urenergie - Astrologie Workshop

Lilith, im Horoskop auch als "Schwarzer Mond" bezeichnet, rückt aktuell auch 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. Indem du dich der Energie von Lilith wieder öffnest, wird sie Dir in aller Klarheit aufzeigen, wo deine Urkraft zu finden und wo sie gleichzeitig (noch) gebunden ist. Die Stellung von Lilith in Deinem Horoskop zeigt ausserdem auf, wie und wo 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 unfassbar weise Kraft zeigt sich in diesen Zeiten so klar, damit sich nach Jahrtausenden der Verdrängung, die weiblichen und die männlichen Energien wieder in Balance kommen können. Wenn du hast und möchtest, bring gerne dein Geburtshoroskop mit, so können wir, sofern Zeit bleibt, auch auf die Stellung deiner Lilith eingehen.

Christiane Beck

www.christiane-beck.ch

[@raum18steinamrhein](https://www.instagram.com/raum18steinamrhein)

Mantras & Kraftlieder

Gemeinsam singen wir Mantras, Kraftlieder und Eigenkompositionen von 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. Tauche

ein in die kraftvolle Energie dieser Sommersonnwende.

Karin Thomsson und Alessandro Zuffelato

www.stimmenmusik.ch

[@stimmenmusik](#)

www.santosa.ch

[@santosa_kundalini](#)

Kundalini Yoga

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.

Während wir uns in der lichtvollsten Zeit des Jahres befinden, begleitet dich Birgit mit ihrer Übungsreihe (Kriya) hinein in ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit dem kraftvollen universellen Energiefluss. Eine Praxis, welche dein Herz und deinen Geist noch weiter öffnen wird. Welche dich zudem empfänglicher macht für das Licht im Innen und im Aussen, für Liebe, Freude und spirituelle Erfüllung. Begleitet wird diese Stunde von Karin, die mit ihrem Gesang und den Klängen des Harmoniums diese Yoga Erfahrung zusätzlich bereichern und vertiefen wird.

Karin Thomsson und Birgit Wenzel

www.anahata-rising.com

[@birgit_anahata_rising](#)

www.santosa.ch

[@santosa_kundalini](#)

„Primal Movement Journey" - Unbox Your Movement

Befreie deinen Körper, entfalte deine Kreativität! In diesem einzigartigen Movement-Workshop erforschen wir die natürliche Intelligenz unseres Körpers durch Primal Movement, Animal Flow, Capoeira, Yoga und Breathwork. Hier gibt es kein „richtig" oder „falsch" - sondern nur dich, den Moment und die pure Freude an Bewegung. Starten werden wir dieses Tanzreise mit einem Opening & Grounding sowie diversen Atemtechniken. Dann lässt du dich von Sohrab auf diese Bewegungs-Reise mitnehmen, hinein in ganz neue Bewegungserfahrungen. „Unbox your movement“. Diese Journey schliesst mit sanften Yoga Elementen und in Stille, welche tiefe Integration ermöglicht.

Sohrab Papahn

www.sohrabpapahn.de

@sohrab_papahn

Spiel mit der Stimme Workshop

Diese Stunde lädt dich ein, die eigene Stimmenmusik zu entdecken, den Körper bewusst wahrzunehmen, Mut zu schöpfen und die Freude am mehrstimmigen Circle-Singen zu entfachen. Du bekommst Werkzeuge in die Hand, um frei zu improvisieren, heilsam zu klingen und gemeinsam Momentmusik zu kreieren... Das Spiel mit der Stimme steigert deine Lebensfreude und aktiviert die Selbstheilungsprozesse! Feiere dich und deine Stimme und klinge mit uns in den Sommer.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Alessandro Zuffelato

www.stimmenmusik.ch

@stimmenmusik

Faszien Yoga

Im Faszien Yoga werden fließende Bewegungen und Dehnungen eingesetzt, um Verklebungen in den Faszien zu lösen, die Durchblutung zu verbessern und die Regeneration des Gewebes zu fördern. Oft ergänzt durch federnde Bewegungen, welche die Elastizität der Faszien unterstützen. Diese Stunde wird dich unterstützen, Stress abzubauen, deine Energie in Fluss zu bringen und in ein Gefühl der Entspannung und Gelassenheit einzutauchen. Als leidenschaftliche und erfahrene Yoga Lehrerin, möchte Sandra an diesem Festival Wochenende ihre Begeisterung für Yoga und deren tief heilsame Wirkung mit dir teilen.

Sandra Holzer

@sa.yo_sandraholzer

Closing Circle

Mit einem gemeinsamen Abschluss Circle werden wir dieses Festival Wochenende abschliessen, um so deine Erkenntnisse, Erfahrungen, Begegnungen und alles, was dich an diesen Festival Tagen berührt und bewegt hat, tief zu integrieren zu können. Um die Kraft der Gemeinschaft nochmals zu feiern. Sodass du so genährt, inspiriert und voller Lebensfreude weitergehen kannst.