

Nordic Yogaspirit

# 2. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe  
Eckernförde

## FREITAG 26. JANUAR 2024

Sahara Yoga Raum

Nomaden Raum

Marrakesch Raum

Casablanca Raum

13:30 / Einlass

14:00 Annika Isterling  
„The Art of Rest – Hatha  
Yoga & Mindful Meditaion“

14:00 Laura Kimama Kubelke  
„Schamanische  
Krafttierreise“

14:00 Sanprem Deva  
„Feel the Universe within you  
– Kundalini“

14:00 Gabriele Oltersdorf  
„Karuna Yoga – Neuronale  
Faszien Beckenboden“

15:45 Birgit Prochnow  
„Vinyasa Yoga – Erden“

15:45 Claudia Wolf  
„Transformational  
Breathwork Journey“

15:45 Shankari Claudia  
Zimmermann  
„Thai Yoga Massage“

15:45 Lisa Wandhoff  
„Crystal Sounds – eine Reise  
zu innerer Harmonie“

17:30 Annika Isterling  
„The Refuge is Within mit  
Graziella Schazad“

17:30 Alice Radha  
„Kirtan – Mantra-Singen mit  
Harmonium“

17:30 Melanie Shank  
„Kaula Hatha Yoga“  
auf englisch

17:30 Bhavani Sassenhagen  
„Klangyoga-Reise – ein  
Klangbad mit Yin & Mantras“

Pause

20:15 Graziella Schazad  
„Live Concert –  
Sacred Sounds & Mantras“

## SAMSTAG 27. JANUAR 2024

Sahara Yoga Raum

Nomaden Raum

Marrakesch Raum

Casablanca Raum

07:30 / Einlass

08:00 Jule Tölke  
„Balance finden bei Vinyasa  
Yoga“

08:00 Thorsten Jähne  
„Handpan Magie selbst  
erleben – Workshop“

08:00 Wiebke Gilbert  
„Sensual Yoga – sanft, sinn-  
lich & intuitiv fließend“

08:00 Claudia Wolf  
„Tai Chi Flow“

09:45 Redschi  
„Jivamukti Yoga – Be wild.  
Be free. Be yourself.“

09:45 Lea Zubak  
„FeetUp - Herz über Kopf“

09:45 Alina Nommensen  
„Pranayama – Energie –  
Yoga“

09:45 Claudia Wolf  
„Inside Flow – Yoga on Beat“

11:30 Michael J. Stewart  
„Shanta Vira Yoga“  
auf englisch, 2h

11:30 Lea Zubak  
„Thai Yoga Massage“

11:30 Antje Stegen  
„Intuitives Yoga – Hatha  
Yoga“

11:30 Anna Kornhagen  
„Jivamukti Yoga  
– happy & free“

Pause

14:00 Kosta Wemuth  
„Shamanic Whitesound  
Gong Meditation  
– Gong-United by Kosta“

14:00 Gabriele Oltersdorf  
„Karuna Yoga – Neuronale  
Faszien Beckenboden“

14:00 Birgit Prochnow  
„Yogatherapie – 5 Elemente  
– Bewegungsphysiologie“

14:00 Michelle Carlot  
„ReConnect to your Heart“

17:30 Lea Zubak  
„Nia – Dance Yourself Alive“

17:30 Lars Schwauna &  
Breathwork Circle  
„Der verbundene Atem“

17:30 Christiana Charalambous  
„embody yoga – freedom in  
movement and stillness“

17:30 Carmen Hackradt  
„Yoga Tanz Reise – breathe -  
dance - relax“

Pause

20:00 La Familia Mantrika  
„Kirtan Konzert“

## SONNTAG 28. JANUAR 2024

Sahara Yoga Raum

Nomaden Raum

Marrakesch Raum

Casablanca Raum

07:30 / Einlass

08:00 Christiana Charalambous  
„strong back and deep sup-  
portive breath“

08:00 Verena Horstmann  
„Yoga Nidra – der yogische  
Schlaf, Tiefenentspannung“

08:00 Claudia Wolf  
„Tai Chi Flow“

08:00 Yvonne Brasch  
„Faszienpower & Beweglich-  
keit durch MyoYin erleben“

09:45 Katinka Krabiell  
„Jivamukti Yoga –  
Live your Essence“

09:45 Josy Frotton & Laura Nolte  
„Yin Klang Yoga – Slow  
Down Yoga“

09:45 Michelle Carlot  
„ReConnect to your Safe  
Space“

09:45 Tabea & Anna  
„Contemporary Dance und  
Yoga – Codayo“

11:30 Michael J. S. & Melanie S.  
„The dance of Siva and  
Shakti“ auf englisch, 2h

11:30 Rebecca Markmann  
„Soul Art – Malen mit Medi-  
tation by Kunst&Gloria“ 2h

11:30 Kevin Audior  
„Power Yoga“

11:30 Kim Meier-Gerdin  
„Inside Flow –  
Vinyasa on Beat“

Pause

14:00 Tabea Everling  
„Budokon Yoga“

14:00 Katinka Krabiell  
„Awakening your inner  
source Workshop Coaching“

14:00 Sylvia Schuch  
„Pranawork im Yin Yoga“

14:00 Martin Schmitz  
„Sanfte Bewegung, Entspan-  
nung und Klang“

Sahara ॐ Yoga

www.nordic-yogaspirit.com  
info@nordic-yogaspirit.com