



# Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga



Sahara ॐ Yoga



Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

„Wir erschaffen Räume, in denen sich Menschen in ihrer Liebe und Echtheit begegnen“

Made with love by Sahar Yoga

Sahara ॐ Yoga

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga

Jeden Abend  
22:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Lagerfeuer am Strand

Bist du Musiker:in oder spielst einfach gerne ein Instrument? Singst du gerne? Tanzt du gerne? Dann komm zu unserem abendlichen Lagerfeuer am Strand und erlebe das Sahara Yoga Feeling.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Donnerstag  
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Ursula Au  
*„Open Your Heart“*

Eine Mischung aus Meditation, fließenden, sanften Yoga-Haltungen, Embodiment Elementen, sowie Übungen aus der Körpertherapie erwartet dich. Wir werden mit Elementen aus diesen verschiedenen Bereichen unsere Herzen öffnen, mehr Verbindung und Vertrauen zu uns selbst, wie auch zu anderen aufbauen können.

NOMADEN ZELT



Anja Ananda Rani  
*„Singkreis deines Herzens“*

Gemeinsam kreieren wir einen herzöffnenden Raum, in dem wir über die Klänge des Harmoniums und unserer Stimmen nach innen lauschen und in Verbindung mit uns selbst und anderen kommen. Wir singen gemeinschaftlich spirituelle Herzenslieder (Mantren). Singen kann kraftvoll und heilend sein, uns berührbar machen. Fließt die Stimme frei können wir Hineintauchen in unsere Seele. Dort können sich abgespeicherte Emotionen zeigen und über die eigenen Herzensteine zum Ausdruck kommen. Ein Gefühl von Lebendigkeit, neuer Energie, Leichtigkeit und Mitgefühl, so wie ein Zustand von innerem Frieden und innerer Freude kann erlebt werden.

MARRAKESCH ZELT



Julia Gräßer  
*„Faszien Yoga“*

Julias Leidenschaft ist es, zugänglich zu vermitteln, wie Yoga dein geistiges und körperliches Wohlbefinden verbessern und erhalten kann. Julia praktiziert, unterrichtet und studiert Yoga seit vielen Jahren täglich. Sie bietet nicht nur therapeutische Privatstunden und eine große Auswahl an Gruppenstunden in verschiedenen Stilrichtungen an, sondern bildet auch Yogalehrende aus und weiter. In ihren Kursen integriert sie ein tiefgreifendes Verständnis der Anatomie, Yoga-Philosophie, Yoga-Therapie und Spiritualität für ein ganzheitliches, trauma-informiertes und ermächtigendes Erlebnis.

CASABLANCA ZELT



Tina Wobig  
*„TrommelReise: Offener  
Mitmach-Trommelkreis“*

Tina Charlotte Wobig hat viele Jahre ihren Weg gesucht und sich vielfältig ausprobiert, wobei sie mit dem Trommeln eine ihrer frühen Leidenschaften wiederentdeckt hat. Sie möchte mit ihren Trommelkreisen den Menschen Mut machen, sich auszuprobieren und der Stimme ihres Herzens zu lauschen. In einem sicheren und urteilsfreien Raum zum Ausprobieren und Loslassen verbinden sich viele kleine, persönliche Rhythmen zu einem improvisierten Klangkörper. Der Trommelkreis ist eine Einladung zum gemeinsamen Musizieren aus dem Moment heraus, spontan und verspielt, fernab von jeglichem Leistungsdruck.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Donnerstag  
15:45 – 17:15

### SAHARA YOGA ZELT



**Inga Sanprem Deva**  
*„Die Essenz des Seins –  
Kundalini Yoga“*

Die Einheit mit uns selbst und der Welt steht für mich beim Kundalini Yoga im Vordergrund. Kundalini eröffnet dir einen Weg deine Lebenskraft zu aktivieren und bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele - die Verbundenheit mit der Essenz deines Seins. Ich gebe Kundalini Yoga Unterricht bestehend aus bewusster Atemführung (Pranayama), wirkungsvollen Übungsreihen (Kriya), Entspannung und Meditation. Die Vielfalt von Mantrien hilft, um in Verbindung zu treten und Transformation zu erleben.

### NOMADEN ZELT



**Kevin Auditor**  
*„Chapasana - Wille, Wissen,  
Action“*

Hallo Yogis, ich bin Kevin. Seit 2011 unterrichte ich Yogakurse in Kiel. Yoga ist für mich der vielseitigste, wirksamste und gesündeste Weg seinen Körper zu bewegen, seinen Geist zu stärken und zu sich selbst zu finden. Durch Yoga habe ich erfahren, dass wir uns vor allem durch Herausforderungen und an Widerständen weiterentwickeln. Sich immer neuen Aufgaben stellen, daran zu wachsen und dadurch das Feuer von positiver Entwicklung zu entzünden. Mit anderen Worten: Beim Yoga können wir unser volles Potential entfalten. Denn je größer die Herausforderung, umso größer die Transformation in uns selbst.

### MARRAKESCH ZELT



**Melanie Müller**  
*„Yin Flow - Balance your  
energy“*

Wir tauchen gemeinsam in unseren augenblicklichen Energystatus ein und finden wieder innerliche & äußerliche Balance. Ob du heute mehr Yang brauchst, um in deinem Potenzial zu fließen oder dir eher nach Yin, der Qualität der Stille & des Loslassens sein sollte - Diese Stunde bietet dir beide Energie-Anteile. Wir fließen erst durch einen kraftkreierenden & öffnenden Vinyasa-Flow, bevor wir dann zur Ruhe kommen und uns ganz in die Yin-Energiefallen lassen dürfen. Dabei führst du deinen Körper immer näher zu seiner inneren Weisheit, um spürst, welche Energie in diesem Moment mehr fließen darf!

### CASABLANCA ZELT



**Tina Kurz**  
*„Die Reise in dein  
Medizinrad“*

In der Session verbinden wir Elemente aus Yoga und Schamanismus. Um im Moment anzukommen und in unseren Körper Präsenz zu bringen, starten wir mit sanften und dynamischen Übungen aus dem Kundalini Yoga. Gemeinsam begeben wir uns dann auf eine schamanische Traumreise: « Die Reise in dein Medizinrad ». Im anschließenden Trommeltanz integrieren wir all die Weisheit, die wir erfahren haben. Ich bin Tina und liebe es, all meine Lebenserfahrungen miteinander zu verweben. Ich liebe es zu wachsen und mich weiterzuentwickeln, und dabei meine Mitmenschen zu inspirieren, dies auch zu tun. Aho!

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde



Donnerstag  
17:30 – 19:00

### SAHARA YOGA ZELT



Josephine Marquart  
*„Lykke Yoga - Spüre dich &  
finde Verbundenheit“*

In meinen Lykke Yoga-Sessions vereine ich wohltuende Yoga-Asanas mit Elementen der Körperpsychotherapie. Damit du dich und Entspannung auf vielen Ebenen kennenlernen kannst. Zu meiner Yogastunde "Lykke Yoga - Spüre dich und finde Verbundenheit" In dieser Yogastunde erlebst du herzöffnende und sanfte Yoga-Asanas, um deine Achtsamkeit zu vertiefen. Zusätzliche Übungen laden dich ein, sowohl mit dir selbst als auch mit anderen in Verbindung zu treten. Ich freue mich darauf, dich in dieser Stunde begrüßen zu dürfen.

### NOMADEN ZELT



Johanna Franke  
*„Yoga meets Belly Dance“*

Möchtest du mehr in deine weibliche Kraftkommen? In dieser Stundewirst du durch einen Oriental Vinyasa-Flow geführt. Durch sinnliche Bewegungen werden Hüfte und Brustbereich weit und frei. Ayurveda-und Yoga-Coach Johanna verbindet ihre Leidenschaft zum Tanz mit der Ruhe des Yoga, um weibliche Schamthemen zu lösen und Urkräfte zu aktivieren.

### MARRAKESCH ZELT



Gabriele Oltersdorf  
*„Karuna Yoga - Sich in  
Präsenz begegnen, bewegen  
und berühren“*

Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen und Energielosigkeit kommt vielen bekannt vor. Oft sind sie Ausdruck von unterdrücktem Stress und/oder Emotionen. Erkenne welche Schlüsselrolle Dein Beckenboden im Zusammenhang mit dem Vagusnerv für Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden hat. Welche Zellerinnerungen ruhen in Deinem Beckenboden? Durch verschiedenste Körperübungen, Atemtechniken, bekommst Du ein besseres Verständnis und Verbindung zu Deinem neuronalen Beckenboden, wird sich Dein Nervensystem regulieren und Deine Herzintelligenz fühlbar gemacht. Erspüre Selbstheilungskräfte, die Deine körperliche und mentale Gesundheit nachhaltig stärken und für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Deinem Leben sorgen.

### CASABLANCA ZELT



Yonca Hundrieser  
*„Heart opening Cacao &  
Soundbath Journey“*

Öffne dein Herz mit der Kraft Mama Cacaos & empfangen eine einzigartige Sound Journey. Erlebe & spüre die heilenden Schwingungen der Kristallklangschaalen sowie anderer Instrumente auf allen Ebenen deines Körpers. Die kostbare Pflanzenmedizin öffnet alle deine Sinne für die magische Welt des Klangs und berührt tiefe Schichten deines Körpers. Lass dich fallen & tauche ab in einen Zustand des reinen Seins. Genieße.



# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Donnerstag  
20:00 – 21:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Piti Lion & One Tribe Band

Selbstgeschriebene Lieder, Mantren und Medicine-Songs vereint die 7-köpfige Band mit Frontsängern Jahkobe & Piti Lion zu einer einzigartigen Klangsymbiose. Die charismatischen Musiker verbinden Elemente der östlichen Folklore mit Reggae, Pop und schamanischen/Tribal Elementen aus aller Welt. Dabei bringen die teilweise studierten Musiker auch ihre Passion mit in diese Collage ein und bereichern sie um neue Klangfarben und melodische Facetten. Elementen aus aller Welt.

Vom Alltag losgelöst und durch die treibenden Beats stimuliert begibt sich der Zuhörer auf eine unterhaltsame Reise durch die musikalischen Welten der neuen Zeit. Es ist die Zeit des Wandels und offenen Herzen.

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Freitag  
7:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Tai Chi Flow mit Claudia Wolf direkt am Strand

Mit diesen sanften atemsynchronen Bewegungen begleitet dich Claudia am Morgen in einen erfrischenden und ausgleichenden Flow. So bist du optimal vorbereitet für einen erlebnisreichen Tag beim Festival.

Tai Chi hat eine besondere Wirkung auf deinen Körper, dein Nervensystem und deine Lebenskraft.

Im Anschluss genieße dich und dein Sein bei besonderen Atemübungen und einer Meditation.



# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde



Freitag  
8:00 – 9:30

### SAHARA YOGA ZELT



Inga Samprem Deva  
*„Erwecke deine innere  
Stimme – Kundalini Yoga“*

Die Einheit mit uns selbst und der Welt steht für mich beim Kundalini Yoga im Vordergrund. Kundalini eröffnet dir einen Weg deine Lebenskraft zu aktivieren und bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele - die Verbundenheit mit der Essenz deines Seins. Ich gebe Kundalini Yoga Unterricht bestehend aus bewusster Atemführung (Pranayama), wirkungsvollen Übungsreihen (Kriya), Entspannung und Meditation. Die Vielfalt von Mantrien hilft, um in Verbindung zu treten und Transformation zu erleben.

### NOMADEN ZELT



Kai-Uwe Birth  
*„Live your inner greatness“*

Anusara®Yoga Klassen führen die TN\*innen über ein herzöffnendes Thema in ihr innerstes, um von dort heraus mittels exakter Ausrichtung des Körpers pulsierend in die Asana hinein zu wachsen. Mein Anliegen ist es, Menschen persönliche Kompetenz zur eigenen Gesundheitsförderung und -erhaltung sowie einen kreativen Umgang mit individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Wachstums zu vermitteln.

### MARRAKESCH ZELT



Thorsten Jähne  
*„Handpan Magie selbst  
erleben“*

Ich bin Thorsten und spiele seit 4 Jahren Handpan. Die Handpan und das Spielen auf dieser, brachte meine damals gebrochene Seele wieder ins Gleichgewicht. Die Liebe und die Dankbarkeit, die ich durch diese Reise erfahren durfte, möchte ich an Interessierte weitergeben. In dieser Einheit, kann man sich das Handpan erklären lassen. Zudem werde ich verschiedene Handpans anspielen, sodass man in den magischen Soundeintauchen kann. Die Interessierten dürfen sich selbst an ihr probieren und erste Erfahrungen sammeln und die Magie der Obertöne erleben.

### CASABLANCA ZELT



Linda Kaluza  
*„Zen Morning - Qi Gong &  
somatic Movement to start  
your day“*

Lass dich von einer sanften Qi Gong & Yoga Praxis wecken und starte energetisiert in den Tag. In der Praxis vereinen wir die erdenden Energien des Qi Gong mit öffnenden und sanft-dynamischen Flows des Yoga. Mit Musik & somatic Movement spüren wir den Energiefluss in uns und schöpfen Kraft um von innen strahlend, sanft geerdet und voller Energie in den Tag zu starten.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
9:45 – 11:15

### SAHARA YOGA ZELT



Josephine Marquart

„Lykke Yoga - Spüre dich &  
finde Verbundenheit“

In meinen Lykke Yoga-Sessions vereine ich wohltuende Yoga-Asanas mit Elementen der Körperpsychotherapie. Damit du dich und Entspannung auf vielen Ebenen kennenlernen kannst. Zu meiner Yogastunde „Lykke Yoga - Spüre dich und finde Verbundenheit“ In dieser Yogastunde erlebst du herzöffnende und sanfte Yoga-Asanas, um deine Achtsamkeit zu vertiefen. Zusätzliche Übungen laden dich ein, sowohl mit dir selbst als auch mit anderen in Verbindung zu treten. Ich freue mich darauf, dich in dieser Stunde begrüßen zu dürfen.

### NOMADEN ZELT



Birgit Prochnow

„Omflow breath journey - ec-  
static dance für deinen Atem“

Atme tief durch, tauche tief ein und erhebe und entfalte dich mit Leichtigkeit: Aus den Wurzeln wachsen Flügel, das ist das Thema dieser Atemreise. Diese Session ist eher eine Reise zum Erleben und neugierig Erkunden als breath»work« - sanft nährend, lustvoll genießerisch jenseits von Wollen und Müssen. Wir beginnen, den Körper zu erwecken, vorzubereiten, Strukturen zu öffnen und zu beleben bevor wir auf Atemreise gehen, begleitet durch Stimme, Berührung, ätherische Öle und Musik, all dies kann Einladung und Inspiration sein, Dich offen Deinem Atem hinzugeben und in einen intuitiven Flow zu kommen.

### MARRAKESCH ZELT



Julia Gräßer

„Gesichts Yoga“

Julias Leidenschaft ist es, zugänglich zu vermitteln, wie Yoga dein geistiges und körperliches Wohlbefinden verbessern und erhalten kann. Julia praktiziert, unterrichtet und studiert Yoga seit vielen Jahren täglich. Sie bietet nicht nur therapeutische Privatstunden und eine große Auswahl an Gruppenstunden in verschiedenen Stilrichtungen an, sondern bildet auch Yogalehrende aus und weiter. In ihren Kursen integriert sie ein tiefgreifendes Verständnis der Anatomie, Yoga-Philosophie, Yoga-Therapie und Spiritualität für ein ganzheitliches, trauma-informiertes und ermächtigendes Erlebnis.

### CASABLANCA ZELT



Tina Kurz

„Die Reise in dein Medizin-  
rad“

In der Session verbinden wir Elemente aus Yoga und Schamanismus. Um im Moment anzukommen und in unseren Körper Präsenz zu bringen, starten wir mit sanften und dynamischen Übungen aus dem Kundalini Yoga. Gemeinsam begeben wir uns dann auf eine schamanische Traumreise: „Die Reise in dein Medizinrad“. Im anschließenden Trommeltanz integrieren wir all die Weisheit, die wir erfahren haben. Ich bin Tina und liebe es, all meine Lebenserfahrungen miteinander zu verweben. Ich liebe es zu wachsen und mich weiterzuentwickeln, und dabei meine Mitmenschen zu inspirieren, dies auch zu tun. Aho!

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
11:30 – 13:00

## SAHARA YOGA ZELT



Claudia Wolf

„Transformational  
Breathwork Journey –  
Entfalte dein volles Potential,  
erkenne deinen Weg“

Breathwork ist in aller Munde, da es ein zuverlässiger Weg in die Tiefe ist. Der Atem ist unser natürliches Heilsystem und kann mit unterschiedlichen Praktiken und Techniken eingesetzt werden, um dich körperlich und psychisch zu balancieren. In dieser Breathwork Journey wirst du einen Einblick in deine Ruhe und deinen tiefen inneren Frieden bekommen. Du wirst ganz sicher begleitet und darfst dich auf eine erhebende Reise nach Innen freuen.

## NOMADEN ZELT



Ursula Au

„Open Your Heart“

Eine Mischung aus Meditation, fließenden, sanften Yoga-Haltungen, Embodiment Elementen, sowie Übungen aus der Körpertherapie erwartet dich. Wir werden mit Elementen aus diesen verschiedenen Bereichen unsere Herzen öffnen, mehr Verbindung und Vertrauen zu uns selbst, wie auch zu anderen aufbauen können.

## MARRAKESCH ZELT



Andrzej Swami  
Davidson

„Kundalini, Trance &  
Healing“

In diesem Workshop meditieren wir miteinander, vollständig in Verbindung und wahrhaft meditierend. Wir werden Achtsamkeit, ruhige und dynamische Konzentration, Mantra Gesang, den forschenden Geist, Atem-Energie, und andere meditative Qualitäten kultivieren- aus dem Kundalini Yoga. Mit intensiven GongBad Meditationen und Partnerübungen. Es ist auch eine wunderbare Gelegenheit, "das innere Licht" zu stärken und gemeinsam zu feiern.

## CASABLANCA ZELT



Sandra-Luisa  
Moschner

„Re-Connect to yourself“ mit  
Restorative Yoga & Yoga  
Nidra“

Yoga Nidra ist ein Zustand des bewussten Seins und der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung. Es ist nicht einfach nur eine Praxis, sondern ein Weg zur Selbsterkenntnis, der uns dabei unterstützt, dereigenen inneren Weisheit zu vertrauen, destruktive Muster und Konditionierungen abzulegen und unser eigener Guru zu werden. Erlebe eine Yoga Nidra Einheit, die mithilfe von restaurativen Yogaasanas vorbereitet wird, um (wieder) in Verbringen mit dir selbst zu kommen. Bring gerne ein Augenkissen und eine leichte Decke mit.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
14:00 – 15:30

### SAHARA YOGA ZELT



Katharina Brenke

„Wild at heart – Vinyasa  
Yoga“

Genieße eine fließende herzöffnende Yogaklasse mit Katharina. In dieser Stundenimmst du Kontakt zu deinem Herzen auf und lässt dich alle Gefühle wahrnehmen und spüren. Du übst du intensiv herzöffnende Positionen und Varianten, die dich in die Weite deines Herzaums und in die Verbindung damit bringen. Katharina unterrichtet seit 2013 mit Leidenschaft und Begeisterung kreative, berührende und inspirierende Yogaklassen. Seit 2019 ist sie Inhaberin der Yogaschule Flensburg und gibt ihr Wissen und ihre Begeisterung für Yoga in ihren Yogalehrer\*innen-Ausbildungen weiter.

### NOMADEN ZELT



Afsane Ghoreichi

„Ha-Tha Yoga - die Sonne  
küsst den Mond“

In dieser klassischen Yoga Stunde praktizieren wir im ursprünglichen Sinne des Hatha Yoga neben mobilisierenden und kräftigenden Stellungen die die Kraft der Sonneinunshervorlocken, zugleich Asana welche die Mondenenergie ansprechen, uns erden und verbinden lassen. Abgerundet wird die Praxis durch Atemübungen.

### MARRAKESCH ZELT



Katja Horner

„Slow Flow, Balance &  
Intuition“

Langsam fließen wir von einer Asana zur nächsten, um ganz intuitiv deine Balance zu finden.

### CASABLANCA ZELT



Wiebke Gilbert

„Sensual Yoga - Sanftes  
sinnlich fließendes Yoga“

In dieser Stunde nehmen wir uns Zeit, um wieder so richtig in Kontakt mit unserem Körper zu kommen, mit unseren Sinnen, unseren Bedürfnissen. Lauschen auf Impulse des Körpers und fließen durch eine sanfte Stunde, mit viel Raum für intuitive Bewegungen und Erforschen der Asanas ganz für dich auf deine Weise. Das ist es, was meine Art zu unterrichten ausmacht. Ich möchte, dass du nach meiner Stunde ein Stück weit mehr in Kontakt mit dir und deinem Körper, deiner Seele bist.



# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
15:45 – 17:15

### SAHARA YOGA ZELT



Ina Hofrogge  
*„5 Elements Yoga Flow“*

Mit besonderem Fokus auf den Elementen werden wir in einen abwechslungsreichen Yogaflow eintauchen, Passend zu Wasser, Feuer, Erde, Luft und Raum werden wir durch Asanas fließen, die dich die Elemente tief spüren lassen und den Aspekt der Liebe und Wertschätzung aufgreifen. Die Praxis wird kraftvoll und gleichzeitig erdend sein, sodass du in deine ganze Fülle kommen darfst im Einklang mit den Elementen.

### NOMADEN ZELT



Mike Erler  
*„Leben & Lieben“*

Es wird um die Erfahrung der Einheit von Körper, Geist und Seele gehen. Das gemeinsame Wirken von Körper und höherem Bewusstsein ist ein andauernder Tanz: Wir machen Dinge mit unserem Körper und bleiben dabei in Verbindung mit unserem Bewusstsein. "Nicht das intellektuelle "Verstehen", sondern das intuitive Spüren von Verbindung ist das Ziel von Yoga. Wenn Du völlig aufgehst in dem Moment und sich und die Welt um sich herum "vergisst", befindet man sich in einem Zustand der völligen Harmonie und Glückseligkeit.

### MARRAKESCH ZELT



Kerstin Schreier-  
Gemkow  
*„Re:connect Breathwork“*

Erlebe im Kreis von erfahrenen Breathwork Raumhalter:innen die Kraft des verbundenen Atems. Dich erwartet eine intensive Atemsession, die dir eine Kostprobe von diesem transformierenden Tool schenkt, das wir voller Herzblut in die Welt tragen. Durch den verbundenen Atem erfährst du, dass du selbst fähig bist, dich von selbstlimitierende Gedankenmuster zu lösen, dein Resonanzfeld auszudehnen, Selbstsabotage und Antriebslosigkeit zu shiften, dich von emotionalen Blockaden zu befreien und dich als aktive Schöpfer:in zu erleben. Bist du bereit in die volle Selbstverantwortung zu treten für ein erfülltes Dasein?

### CASABLANCA ZELT



Yvonne Brasch  
*„Myo Yin- Dein Körper-  
Upgrade: Faszienpower &  
Beweglichkeit erleben“*

MyoYin ist Yin Yoga und Faszientraining, bei dem mit Faszienbällen und Blöcken (sind vorhanden) Verklebungen gelöst werden, und effektive Übungen zur Schmerzbesitzigung und Selbstpflege erlernt werden. Ich verspreche dir, du wirst deinen persönlichen WOW-Effekt in dieser Stunde erleben! „WOFÜR AUCH IMMER DU DICH ENTSCHEIDEST, ACHE DARAUF, DASS ES DICH GLÜCKLICH MACHT!“ Das ist meine Bitte an meine Schüler und Schülerinnen. Und den gleichen Anspruch habe ich an meinen Unterricht: Ich möchte, dass euch meine Yogastunde glücklich macht.

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
17:30 – 19:00

## SAHARA YOGA ZELT



Julilea

*„Weil jedes Herz eine Stimme hat“*

Be-Stimmung, Ver-stimmung, Ein-Stimmung – es ist schon erstaunlich, wie viele Wörter das Wort “Stimme” enthalten, oder? Für Julilea, selbst Sängerin, Stimmmentorin und Soundhealerin, sind Klang und Stimme seit ihrer Kindheit der Schlüssel zu ihrer inneren Welt. Es gibt nicht viele Künstler, die bereit sind, sich hingebungsvoll der Sprache ihrer Seele zu öffnen. Künstler, die sich bewusst sind, dass Worte – in Verbindung mit Klang – fähig sind, innere Dimensionstore zu öffnen, und wundervolle Brücken zu unserem wahren Wesenskern sind und die wunderbar heilsam, entspannend und bewusstseinsweiternd wirken können.

## NOMADEN ZELT



Christiana  
Charalambous

*„yield-push-reach - Aktives  
Erden & unterstütztes  
Wachsen“*

Die Prinzipien des Shanta Vira Yoga® und des Body-Mind Centering®, sind die Basis meiner Yoga-Klassen. Ich verbinde Tantra Hatha Yoga Elemente, angewandte, erfahrbare Anatomie und somatische, freie Bewegungsabläufe

Jeder Mensch, zu jedem Zeitpunkt im Leben, kann jederzeit sein Potenzial entdecken und vertiefen. Mein tiefstes Bedürfnis ist es, den Teilnehmern Leichtigkeit und Freude an der eigenen Körperbewegung zu vermitteln.

## MARRAKESCH ZELT



Sonja Rakow

*„Kundalini Yoga mit Chakra  
Konzentration“*

Ich führe Dich durch eine vollständige Kundalini Reihe nach Satya Singh mit Chakra Konzentration und Mantra Begleitung. Ich bin Sportpädagogin und Physiotherapeutin und unterrichte seit 29 Jahren Yoga. Ausgebildet in Iyengar, Hatha und Sivananda Yoga mit diversen Weiterbildungen unter anderem in Kundalini, Yin, Prä- und postpartalem Yoga sowie Kinderyoga.

## CASABLANCA ZELT



Piti Lion & One Tribe  
Band

*„Yoga & Elements Dance“*

Wir haben uns in den letzten Jahren darauf spezialisiert Kundalini Yoga, Ecstatic Dance, Contact Impro und Zeremonien zu einer erlebbaren Symbiose zu vereinen. Beim Tribe-Yoga spielt der Flow und die Energie der Tanzenden eine große Rolle. Die Musik beginnt ruhig und meditativ. Mit verschiedenen Übungen aus Kundalini, Qi Gong, Schamanischen sowie Kreistänzen wird die Menschenmenge ‚vom Ich zum Du zum Wir‘ und in den Moment geführt. Wir wollen gemeinsam erfahren, wie es ist am Leben zu sein und uns wild bis sanft zu bewegen. Die Musik in Dankbarkeit zu kosten und zu schöpfen.



# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Freitag  
20:00 – 22:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Sacred Songs & Mantras

*Live Concert mit Graziella Schazad*

Graziella Schazad, ist eine Multi-Instrumentalistin, die bereits mit 4 Jahren ihre Liebe zur Musik entdeckte. Mit ihrer sanften Stimme, ihrer Geige, vielen weiteren Instrumenten sowie der Loopstation baut sie Klangwelten, die zum Wegträumen einladen.

Die Mischung aus klassischen Instrumenten, internationalen Einflüssen und gemeinsamen Mantra Singen ist magisch und macht jedes Konzert zu einem Live Erlebnis der ganz besonderen Art. In ihren mehr als 25 Jahren Bühnenerfahrung, tourte Graziella durch ganz Europa, spielte auf unzähligen Festivals, veröffentlichte 3 Alben (Warner Music und Sony Columbia), war in etlichen TV sowie Talkshows zu Gast und gab auf Wunsch des Bundespräsidenten ein Konzert im Schloss Bellevue.

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Samstag  
7:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Tai Chi Flow mit Claudia Wolf direkt am Strand

Mit diesen sanften atemsynchronen Bewegungen begleitet dich Claudia am Morgen in einen erfrischenden und ausgleichenden Flow. So bist du optimal vorbereitet für einen erlebnisreichen Tag beim Festival. Tai Chi hat eine besondere Wirkung auf deinen Körper, dein Nervensystem und deine Lebenskraft. Im Anschluss genieße dich und dein Sein bei besonderen Atemübungen und einer Meditation.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde



Samstag  
8:00 – 9:30

### SAHARA YOGA ZELT



Lea Zubak

*„Nia - Dance Yourself  
Alive“*

Freude an der Bewegung ist das Herz von Nia. Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Körpertherapie verschmelzen zu einem pulsierenden Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Den Körper ohne Druck und Zwang einfach nach dem Wohlfühl-Prinzip zu verschiedensten Rhythmen und Musiken zu bewegen und dabei sowohl mit Achtsamkeit als auch Verspieltheit den eigenen Tanz zu finden: Das macht jedes Nia Erlebnis einzigartig! Nia bewegt, berührt und weckt ein tiefes Gefühl von Lebendigkeit.

### NOMADEN ZELT



Anja Ananda Rani

*„Mantra-Klang-Yogastunde  
Herzöffnung“*

Lass dich mit Klangyoga ins Herz führen. Es werden Sonnengruß, Entspannungsphasen und bestimmte Sequenzen der Asanas mit Klang begleitet (Harmonium + Mantragesang, Einsatz von Klangschalen, Windspiel, Regenmacher etc.). Durch Klänge und Mantren können wir noch mehr bei uns ankommen. Sie unterstützen uns in den Körper einzutauchen, uns wahrzunehmen, Bedürfnisse und Gefühle zu spüren, schenken Kraft und Freude. Yogagrundkenntnisse sind empfehlenswert.

### MARRAKESCH ZELT



Christiana  
Charalambous

*„jiggle, wiggle, shake out  
- Morgenpraxis für alle  
Körpersysteme“*

Die Prinzipien des Shanta Vira Yoga® und des Body-Mind Centering® , sind die Basis meiner Yoga-Klassen. Ich verbinde Tantra Hatha Yoga Elemente, angewandte, erfahrbare Anatomie und somatische, freie Bewegungsabläufe . Jeder Mensch, zu jedem Zeitpunkt im Leben, kann jederzeit sein Potenzial entdecken und vertiefen. Mein tiefstes Bedürfnis ist es, den Teilnehmern Leichtigkeit und Freude an der eigenen Körperbewegung zu vermitteln.

### CASABLANCA ZELT



Asina Mona Kupke

*„Erwecke die Quelle der  
weiblichen Kraft“*

Erwecke Deine Weiblichkeit und beginne den Weg der Selbstentfaltung. Unsere Weiblichkeit ist der Schlüssel zu dem Ruf unserer Seele. Jede Frau hat ein enormes Potential in sich schlummern, welches nur darauf wartet endlich gelebt zu werden. In den letzten Jahrzehnten mussten wir unsere feminine Energie jedoch zu einem großen Teil unterdrücken und ihre Kraft ist sogar in Vergessenheit geraten. Dieser Workshop ist dazu da, die Teilnehmerinnen wieder mit ihrer Weiblichkeit und ihrem tiefen inneren Wissen zu verbinden und den Mut zu geben, ihren Träumen zu folgen und sie zu verwirklichen.

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Samstag  
9:45 – 11:15

## SAHARA YOGA ZELT



Mike Erler  
*„Wilde Kerle Yoga“*

Der Rockstar der deutschen Yoga lebte 38 Jahren an der norddeutschen Küste und seit Anfang 23 in der Eifel. Mike kennt man von zahlreichen Yoga Retreats, Dozent von Teacher Trainings, Workshops & von der Yogaonline Plattform „YogaEasy“, wo er nicht nur für Wilde Kerle Yoga unterrichtet, sondern natürlich auch Yoga für Alle, mit Schwerpunkt auf dynamische & kräftige Flows, mit Mobility & Functional gemixt.

## NOMADEN ZELT



Katja Horner  
*„Twists & Fun“*

Twist & detox, mit jedem Twist massierst du deine Organe und tust gleichzeitig deiner Wirbelsäule etwas Gutes – have fun twisting!

## MARRAKESCH ZELT



Kim Meier-Gerdingh  
*„Flexibility, Flow & Focus“*

Use it or loose it - Du möchtest deine Beweglichkeit nachhaltig verbessern? Mit präziser Anleitung und mit dem Fokus auf die Anatomie, helfe ich dir ein besseres Körperverständnis zu entwickeln. Welche Rolle unser Gehirn, unsere Muskelkraft und innere Haltung dabei spielen, wirst du unmittelbar auf der Matte spüren.

## CASABLANCA ZELT



Josy & Laura  
*„Sacred Touch“*

To touch and be touched — with mindfulness and prayer. Lerne die einfachen Grundlagen der (Thai) Massage, verbinde dich sanft mit einem anderen Körper von Fuß zu Kopf. Finde Ruhe, tiefe Entspannung und komm ganz in dir an.

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Samstag  
11:30 – 13:00

### SAHARA YOGA ZELT



**Kosta Heiko Wemuth**  
*„Shamanic Gong Meditaton  
& Kundalini Yoga (2 h)“*

Tauche ein in das faszinierende Erlebnis der Shamanic Whitesound GONG-Meditation. Entdecke eine Welt, die dein Bewusstsein erweitert und dein Herz berührt. Bereit für das intensivste Erlebnis deines Lebens? Lass den Alltag hinter dir und erlebe die magische Kraft des Gongs in einer etwa 2-stündigen Reise, die dich in einen Zustand tiefer Entspannung führt. Nach einem speziell abgestimmten Kundalini Yogaset, das perfekt auf dieses einzigartige Erlebnis vorbereitet, wirst du von den Schwingungen des Gongs umfassen. Gemeinsam erzeugen wir ein vibrierendes elektromagnetisches Feld, das dich vollkommen neu definieren kann.

### NOMADEN ZELT



**Lisa Cropp**  
*„Yoga Dance - Let's Move  
Om“*

Ich bin Lisa, selbstständige DJane und Yogalehrerin und habe mir zur Mission gemacht Licht und Liebe anhand von Yoga, Tanz und Musik in die Welt zu tragen, damit die Menschen bei all dem Stress und den Problemen um uns herum einen Moment innehalten können, ganz bei sich ankommen können und ins Innere Erleben kommen können. Da die Musik mein Leben beschreibt, möchte ich meine Leidenschaften mit mehr Menschen teilen und biete Yoga Dance mit Beats an. LETS MOVE OM ist ein tänzerischer Yogaflow zu einem DJ Live Set mit anschließender Tanzmeditation.

### MARRAKESCH ZELT



**Anna Rech**  
*„The power of joy“*

Gemeinsam die Kraft der Freude entfalten- mit Pranayama, Anusara Flow und einer Kundalini Kriya zur Erhebung deines Selbst- Körper & Geist beleben. Das Anusara®-Lehrertraining2010 mit Lalleshvari und Vilas Turske in Berlin hat sie dazu bewegt, heute voller Freude Anusara Yoga Inspired® an dich weiterzugeben. Eine präzise Ausrichtung sowie fließende Sequenzen sind wichtige Bestandteile ihres Unterrichts. Anna unterrichtet Yoga in ihrer Heimatstadt Hamburg und europaweit; sie gibt Personal Yoga, Workshops und Retreats - mit Herz, Empathie und Freude.

### CASABLANCA ZELT



**Dörte Kubatzki**  
*„Inner Truth Yoga - In the  
eye of the storm“*

Inner Truth Yoga ist mein persönlicher Schmelztiegel, in dem sich ein modernes und ausrichtungsbasiertes Yin und Yang Yoga vermischen mit den Tools und Erkenntnissen heutiger somatischer Psychotherapie-konkret der körperbasierten Achtsamkeit und den Freiraumtechniken des Focusing. East meets West gemissermaßen! Jahrtausendealte Praktiken verbunden mit moderner westlicher Psychologie. Inner Truth Yoga transportiert offen und ehrlich meine Erfahrungen auf dem Yogaweg und möchte einen Zugang zu diesem ermöglichen – die Befreiung, die Entwicklung, die Selbsterkenntnis die dieser Weg anbietet findest du im inneren Körper- dem „Reich der Psyche“.



# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Samstag  
14:00 – 15:30

### SAHARA YOGA ZELT



Ina Hofrogge

*„Ritual & Meditation zum  
Loslassen“*

Wir gehen auf die Reise des Loslassens. Altes loslassen, um Raum für Neues zu schaffen. Freue dich auf eine tiefgehende Meditation und ein Schreib- und Feuerritual. Bringe dafür bitte einen Zettel und einen Stift mit.

### NOMADEN ZELT



Redschi & Handpan  
Vera

*„Tāndava - the cosmic  
dance. JivamuktiYoga meets  
Handpan vibes“*

Music is earthborn and we are universal vibes....eine kraftvolle Jivamukti Stunde rund um die Kraft des Klanges, die Verbindung von unserer Individualseele mit dem Kosmos. Einfach Kopf aus und mitgrooven, yess, denn Klang ist unsere wahre Natur. Be wild und genieße das besonders lange tiefe Shavasana mit live Handpan von Very Vera. Jeder ist willkommen, denn wer atmen kann, kann auch Yoga!

### MARRAKESCH ZELT



Birgit Prochnow

*„Dharma - Verbinde dich mit  
deinem inneren Kompass“*

In dieser Vinyasastunde mit Variationen für alle Level geht es thematisch um Dharma als Teil der 4 Purushartas, einer philosophischen Grundlage für ein sinnhaftes erfülltes Leben in Freude. In einer weitenden Praxis versuchst du still zu werden und genau hinzuhören, um deinen individuellen und authentischen Ausdruck zu finden.

### CASABLANCA ZELT



Lisa Niemann

*„Soulpurpose Yin Yoga  
Journey“*

We are Nature. You are part of Nature. You are just like that seed. Become grounded, wind down - calm your mind, release blockages and plant that seed within you, so it can sprout, freely blossom, flow and shine! Lisa is an international traveled Practitioner, holds several degrees in Holistic Health, Life Counseling, as well as studied Trainer, Coach and yes Engineer. Her deeply nourishing lessons are dedicated to guide you through transformation cycles and beyond both, specific and individually with lasting experiences.



# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Samstag  
15:45 – 17:15

### SAHARA YOGA ZELT



Lea Zubak

„Thai Yoga Massage“

Im Workshop erlebst du einen angeleiteten ThaiYoga Massage Flow, der gleichzeitig entspannend und vitalisierend auf den gesamten Organismus wirkt. Die angenehmen Berührungen regen die Selbstheilung an und laden ein zum tiefen Ankommen im Hier und Jetzt.

Du wirst die gleiche wunderbar erholsame Massage-Sequenz sowohl geben als auch empfangen. Der Workshop kann mit oder ohne Partner\*in besucht werden und ist offen für alle – Vorerfahrung in Yoga oder Massage ist nicht notwendig.

### NOMADEN ZELT



Afsane & Kai

„Embrace Yourself – Hatha  
Yoga & Mantren“

In dieser Hatha Yoga Einheit werden wir erdende Übungen machen, die uns darin unterstützen mehr Vertrauen, Sicherheit und Stabilität zu erleben und dies in unser Leben zu integrieren. Wir beginnen mit mobilisierenden Asana, werden über kraftvolle stehende Übungen die Energie von Mutter Erde in uns aufnehmen und anschließend in hingebungsvollen Stellungen diese Verbindung noch mehr wahrnehmen können.

Diese Yoga-Einheit hilft uns von unserer Wurzel und der Quelle unseres Seins aus zu wachsen und unsere Kraft zu spüren. Begleitet werden die Stellungen von Mantren und Lieder durch deren Klängen wir tiefer eintauchen können.

### MARRAKESCH ZELT



Claudia Wolf

„Inside Flow - Yoga on Beat“

Bei dieser fließend dynamischen Session bewegt sich der Körper durch die Asanas atemsynchron zu moderner Musik. Es wird eine Choreografie erschaffen, welche zu deinem ausgesuchten Song passt. Dazu wird das Herz erfasst von einer berührenden Story. Absolute Suchtgefahr!

### CASABLANCA ZELT



Britta & Thorsten

„Slowdown Yin & Magic  
Handpan“

Tauche ein in eine wohltuende Yinpraxis und lasse dich von den heilenden Klängen der Handpan verzaubern. Spüre, wie sich dein Körper tiefer entspannen und dein Geist frei und offen werden kann. Die Kombination von langanhaltenden Dehnungsposen und den Klangschwingungen kann dir helfen flexibler zu werden und dein Nervensystem herunterzufahren, wobei sich muskuläre Verspannungen, wie u.a. Rücken-/Nackenschmerzen, sowie auch alte Themen auflösen können.

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Samstag  
17:30 – 19:00

## SAHARA YOGA ZELT



Kai Hill & Britta  
Karius  
*“Find your essence”*

In dieser nach innen gerichteten Yoga Praxis widmen wir uns der Auflösung von tief sitzenden Verspannungen und bringen so den Körper und uns selbst zurück in die Freiheit. Begleitet von den magischen Ölen Von Britta nähren wir alle Sinne und den Körper.

## NOMADEN ZELT



Kim & Tabea  
*„Mobility & Animal  
Locomotion“*

Du möchtest dich agiler bewegen und kreative Bewegungsabfolgen in deine Praxis integrieren?  
Du möchtest lernen, dich wie ein Tier zu bewegen und erfahren, welche Vorteile diese Form der Fortbewegung mit sich bringt?  
Tauche mit Kim und Tabea ein in diese innovative Trainingsmethode und entdecke die Freude an der Bewegung in ihrer ursprünglichsten Form.  
Teil 1: Hier wird dich Kim mit einer Mobility Praxis auf die verschiedenen Bewegungsabfolgen vorbereiten.  
Teil 2: Hier wird dich Tabea an verschiedene Tierbewegungen heranführen.

## MARRAKESCH ZELT



Linda Kaluza  
*„The Art of Touch &  
Movement: Zen Thai  
Bodywork“*

Zenthai Flow ist ein Movement basierter therapeutischer Flow in den die fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingewebt sind. Es ist ein explorativer, intuitiver Flow ausgerichtet auf die Stärkung der Verbindung zur eigenen Mitte, der Community um uns, sowie der Natur und der spirituellen Welt. Zenthai Bodywork ist ein Tanz aus Geben und Empfangen. In diesem Workshop tauschen wir Anspannung gegen Freiheit und Neugierde. Die subtile und kraftvolle Konversation durch liebevolle Berührung ist pure Magie und kann nur durch Erleben begreifbar gemacht werden.

## CASABLANCA ZELT



Piti Lion & One Tribe  
Band  
*„Singing Circle & Cacao  
Ceremony“*

Wir eröffnen gemeinsam und zeremoniell einen Raum als Konzert mit Songs aus eigener Kreation, verschiedensten Kulturen und vor Allem: aus dem Moment heraus. In der Musik können wir uns mit unseren Stimmen und Herzen berühren lassen und in das Om - das All-Sein - eintauchen. Lasst die Stimmen erklingen, schwingt das Tanzbein, schließt die Augen und seid einfach ein Teil des einen großen Tribes. Sei willkommen hier im Kreis!

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Samstag  
19:30 – 22:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Marius Beyer

*„Ecstatic Dance - A journey to your true self»*

Marius is Ecstatic Dance DJ & Didgeridoo virtuoso and the founder of Ecstatic DanceHamburg, one of the most vibrant Ecstatic Dances in the world. As DJ or with his bands and Wildkatze he plays his thrilling dance music around the world-at FusionFestival or Club Sisyphos in Berlin, from Los Angeles to Helsinki. His DJ sets are as touching and varied as the seasons: The untamed power and scents of Spring, warmth and abundance of Summer, magnificent colors and storms of Autumn, depth and clarity of Winter. Feelings are given space and merge in his music with the cultural diversity of our wonderfully colourful world. Marius' unique sound magically dissolves the boundaries between genres and takes you on a deep and transformational journey to yourself. He conjures up a dazzling melange with a preference for downtempo, electronica, South American rhythms, Balkan, trap, funky & powerful basshouse, hefty drops, classical and occasionally garnished with a pinch of psy-trance-always free to pimp it all with unexpected surprises-like his outstanding live Didgeridoo peaks-for ecstatic enjoyment at the highest level

# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde



Sonntag  
7:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



## Tai Chi Flow mit Claudia Wolf direkt am Strand

*Mit diesen sanften atemsynchronen Bewegungen begleitet dich Claudia am Morgen in einen erfrischenden und ausgleichenden Flow. So bist du optimal vorbereitet für einen erlebnisreichen Tag beim Festival.*

*Tai Chi hat eine besondere Wirkung auf deinen Körper, dein Nervensystem und deine Lebenskraft. Im Anschluss genieße dich und dein Sein bei besonderen Atemübungen und einer Meditation.*



## Agnihotra Mantra & Meditation chanten mit Gabriele Oltersdorf im Sahara Yoga Zelt

*Wir meditieren und wenden uns an das Licht hinter dem Licht – und verbinden uns mit dem göttlichen Licht in seinen verschiedensten Ausdrucksformen. Dies ist ein Ritual dem Licht hinter dem Licht, alles zu geben. Wir werden es 108 mal chanten und dann darauf meditieren und werden uns mit dem Agnihotra Mantra an das Licht hinter dem Licht - das göttliche Licht in seinen verschiedensten Ausdrucksformen hingeben.*

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Sonntag  
8:00 – 9:30

### SAHARA YOGA ZELT



Kosta Heiko Wemuth  
*„Pranayama Kundalini  
Surprise“*

Lass Dich überraschen es wird ein weiteres Highlight für dich sein!

### NOMADEN ZELT



Afsane Ghoreichi  
*„Your journey within“*

In dieser Yogaeinheit werden wir zunächst dynamisch durch kraftvolle Asana fließen, um die männliche Sonnenenergie zu aktivieren und unser Feuer zu entfachen. Anschließend geht es in eine empfangende Yin Phase in der die Asana länger gehalten werden, so dass wir tief einsinken und nach innen schauen. Die Mondenergie im Fokus werden wir abschließend in die Entspannung sinken können.

### MARRAKESCH ZELT



Jessica Dose  
*„Chakra Flow - Energy in  
Bewegung“*

Ich bin eine lebensfrohe Yogalehrerin aus Berlin, liebe Surfen, Yoga und lange Spaziergänge. Ich unterrichte regelmäßig Vinyasa und Yin Yoga. Zusätzlich gestalte ich kleine Retreats und Yoga Events hier in Berlin und im Umland. Es ist mir eine Herzensangelegenheit Menschen im Rahmen meiner Yoga- und Meditationspraxis dabei zu unterstützen mehr in den Moment und tiefer in die Wahrnehmung abzutauchen. Einfach wahrnehmen, ohne Wertung, ohne Identifikation und mit ganz viel Liebe zu sich selbst.

### CASABLANCA ZELT



Britta & Thorsten  
*„Achtsames Yoga & Fasziale  
Entspannung mit Handpan-  
Begleitung“*

Beginne diesen Tag achtsam oder finde Erholung nach einem anstrengenden Vortag. Unsere Session bietet dir ein tiefes Ankommen in deiner eigenen Praxis, und eine besonderes Wohlgefühl u.a. durch die fasziiale Entspannung (FE), welche Verklebungen im Muskel-/Bindegewebe sanft bearbeitet und Muskelverspannungen lösen kann. Erlebe, wie die Einheit durch die Handpan-Klänge Deinen Geist beruhigt und Dich in eine Welt tiefer Ruhe entführt. Ideal für jeden, der den Tag bewusst beginnen oder körperliche Erschöpfung überwinden möchte. Entdecke Wohlbefinden auf eine neue Art.



# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Sonntag  
9:45 – 11:15

SAHARA YOGA ZELT



Tabea Everling  
*„Budokon Yoga“*

Budokon ist ein ganzheitliches System, welches Kampfsport, Yoga und Mobility miteinander vereint.

Die Praxis ist anspruchsvoll und zielt darauf ab, deinen Körper durch Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und Agilität zu stärken und fit und gesund zu halten.

Tierbewegungen (Animal Locomotion) sind ein Teil des Trainings, ebenso wie Umkehr- und Balancepositionen. Beim Budokon Yoga liegt der Fokus auf den zeitlupenartigen, fließenden Bewegungen und Übergängen zwischen einzelnen Positionen.

NOMADEN ZELT



Tanja Grabo  
*„Heart Core“*

Wir praktizieren eine Yoga-Sequenz mit Herzöffnern & du widmest dich dem Zugang zum Herz-Raum. Je mehr du in deiner Mitte bist, desto mehr hörst du die Botschaften deines Herzens-Rückbeugen öffnen die Tür dafür. Dein Herz-Raum symbolisiert dein emotionales Zentrum. Manchmal brauchst du nur einen Moment der Stille, einen Moment, um auf dein Herz zu hören, um im Anschluss wieder klar zu sehen.

MARRAKESCH ZELT



Bhavani Sassenhagen  
*„I love me - I love us - Yoga für Verbundenheit“*

Heart wide open! Eine herzöffnende Stunde die dich in eine tiefe Verbindung mit Dir selbst entführt – zu oft bist du Dir selbst im Alltag „entrisen“ und gar nicht bei Dir und in deinem Körper. Yoga mit Rückbeugen, Drehhaltungen, so dass dein eigenes Herz voller Liebe zu Dir mal herrlich überschwappt und in dieser Magie zu den anderen auf eine ganz besondere Art und Weise verbindend, frei fließen kann.

CASABLANCA ZELT



Asina Mona Kupke  
*„Einführung in die Magie des Menstruationszyklus“*

Verbinde Dich mit Deinem Zyklus, Deiner persönlichen Quelle an Kraft und Selbstverwirklichung. Frauen sind zyklische und intuitive Wesen. Wir leben jedoch in einer Welt in der genau diese Qualitäten unterdrückt und wenig beachtet werden. Der Zugang zu unserer femininen, intuitiven Energie und dem Ruf unserer Seele liegt in dem Bewusstsein unserer zyklischen Natur und der einzelnen Phasen durch die wir jeden Monat fließen. Wenn wir uns unserer Phasen und ihrer einzelnen Qualitäten bewusst werden, können wir unser Leben und unsere Visionen auf eine ganz neue Weise organisieren und ausrichten



# 3. Yoga OpenAir

Südstrand  
Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Sonntag  
11:30 – 13:00

## SAHARA YOGA ZELT



Josy & Laura  
*„Liberation Dance“*

LiberationDance“ ist eine schamanisch-ekstatischer Tanz. Lass dich durch von deiner inneren Führung bewegen und dich durch verschiedene Bewusstseinsniveaus schwingen. Erlebe eine tiefgreifende musikalische Reise zu dir selbst.

## NOMADEN ZELT



Lara Schönweiss  
*„Hatha & Vinyasa Yoga“*

In meinen Hatha und Vinyasa Yogastunden praktizieren wir eine Mischung aus Asanas, welche im Hathastil für mehrere Atemzüge gehalten werden, sowie Asanas, welche in Vinyasa Flowsequenzen ineinander übergehen. Hierbei stehen sowohl die Kräftigung als auch die Flexibilität des Körpers sowie die Verbindung von Bewegung mit der Atmung im Vordergrund. Die Yogastunden sind eingebettet in Meditation, Pranayama (Atemübungen) sowie Savasana (Entspannung), welche verbal angeleitet und energetisch (wahlweise auch mit Klang) gehalten werden.

## MARRAKESCH ZELT



Michelle Carlot  
*„ReConnect to your Intuition“*

Ein reguliertes Nervensystem und Stabilität in deinem System sind die Grundlage dafür dich sicher und angekommen in deinem Körper zu fühlen und die leise Stimme deiner Intuition wirklich wahrzunehmen. In diesem Workshop wirst du durch verschiedene Übungen aus dem Somatic Yoga erfahren und erforschen, wie du die Sprache deiner Intuition klarer hören und auch verstehen kannst.

## CASABLANCA ZELT



Juliana Mocha  
*„Sound Bath – meditative Reise mit Crystal Bowls“*

Tiefenentspannung beim Yoga OpenAir? Yes, please!  
Bei einem Sound Bath geht das besonders gut, denn die geführte meditative Reise mit Kristallklangschaalen lässt dich entspannen, kann Stress reduzieren und dein Nervensystem regulieren, aber auch die Kreativität anregen – eben eine Reise zu dir selbst sein. Ganz nach dem Motto „nichts tun müssen, nur sein dürfen“ kannst du es dir auf deiner Matte gemütlich machen, die Frequenzen auf dich wirken lassen und wortwörtlich in Klang baden. Sounds good?  
Komm dazu, ich freu mich auf dich!

# 3. Yoga OpenAir

## Südstrand Eckernförde

Nordic Yogaspirit  
by Sahara Yoga

Sonntag  
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Alice Radha

*„Kirtan - Herzöffnung durch  
Mantra-Chanten“*

Als Musikerin und Yogalehrerin verbindet Alice Radha das Beste aus zwei Welten. Als Mantra-Sängerin am Harmonium führt sich dich mit den Sanskrit-Mantras direkt zu deinem Herzen. Mantra-Chanten ist eine Praxis aus dem Bhakti-Yoga, dem Yoga der Hingabe. Für manche Menschen ist der Weg vom Kopf in das Herz, der weiteste Weg. Kirtan bringt dich sofort ins Herz!

NOMADEN ZELT



Alina Nommensen

*„Yogatherapie bei  
psychosomatischen  
Beschwerden“*

In diesem Yogakurs lernst du wie Yoga unser Nervensystem nachhaltig beeinflusst. Energie-lenkung durch Pranayama, Chakren-Harmonisierung und endokrinologisch-organisch wirksame Yogaübungen werden in diesem Kurs eingehend erläutert. Als Yogatherapeutin mit medizinischer Grundausbildung begleite ich Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern und zeige ihnen einen sanften Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude durch Yoga.

MARRAKESCH ZELT



Gabriele Oltersdorf

*„Karuna Yoga - Sich in  
Präsenz begegnen, bewegen  
und berühren“*

Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen und Energielosigkeit kommt vielen bekannt vor. Oft sind sie Ausdruck von unterdrücktem Stress und/oder Emotionen. Erkenne welche Schlüsselrolle Dein Beckenboden im Zusammenhang mit dem Vagusnerv für Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden hat. Welche Zellerinnerungen ruhen in Deinem Beckenboden? Durch verschiedenste Körperübungen, Atemtechniken, bekommst Du ein besseres Verständnis und Verbindung zu Deinem neuronalen Beckenboden, wird sich Dein Nervensystem regulieren und Deine Herzintelligenz fühlbar gemacht. Erspüre Selbstheilungskräfte, die Deine körperliche und mentale Gesundheit nachhaltig stärken und für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Deinem Leben sorgen.

CASABLANCA ZELT



Yvonne Brasch

*„Aku Yoga - Löse Blockaden  
und lass dein Qi wieder  
ungehindert fließen“*

Deine Energie ist blockiert? Deshalb nutzen wir Yin Yoga kombiniert mit Akupressurtechniken. Wir werden die Selbstheilungskräfte deines Körpers aktivieren und dein physisches & psychisches Gleichgewicht wieder herstellen.

„WOFÜR AUCH IMMER DU DICH ENTSCHEIDEST, ACHE DARAUF, DASS ES DICH GLÜCKLICH MACHT!“ Das ist meine Bitte an meine Schüler und Schülerinnen.

Und den gleichen Anspruch habe ich an meinen Unterricht: Ich möchte, dass euch meine Yogastunde glücklich macht.