



Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga



Sahara ॐ Yoga



Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga

4. 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

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
13:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Eröffnung - (elsaido & Maruf)

mit musikalischer Begleitung von Antiochia

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Robin Sträter
„Vinyasa Power Yoga“

Yoga darf auch anstrengend sein! Finde mithilfe der Anstrengung und der Atmung in einen meditativen Zustand. Die Yogapraxis bringt deinen physischen & emotionalen Körper in Einklang! Es ist anspruchsvoll, fordernd und handfest. In kurzen, knackigen Einheiten trainieren die dynamischen Flows deine Kraft und Ausdauer.

In meiner Yogastunde wirst du:

- deine Körper herausfordern, sodass du deine individuellen Grenzen neu bestimmen kannst.
- dein Körpergefühl stärken, da deine Muskulatur und dein Gehirn sich mit der Bewegung verbinden.
- innerlich wachsen, da dir durch eigene Erfahrung bewusst wird, wie stark du bist.

NOMADEN ZELT



Wiebke Hadyniak
„Hatha Yoga – Atme dich frei“

Hej, ich bin Wiebke Hadyniak aus Flensburg und unterrichte schon seit über 20 Jahren Hatha Yoga und halte Raum für Heilung auf allen Ebenen. In meinen Stunden lege ich besonderen Wert auf die Verbindung zu unserem Atem. Im Fokus steht immer die bewusste Entwicklung unseres Bewusstseins für den Zustand des Yoga - die Verbindung von Seele/Intuition, Gedanke/Geist, Wort/Tat/Körper. Menschen diese Erfahrungen für ihr tägliches Leben mitzugeben ist für mich ein absolutes Geschenk.
Namasté, Wiebke

MARRAKESCH ZELT



Claudia Ballhaus
„Sommer Feuerelement im Katonah-Yoga-Stil“

Der Sommer ist die Zeit der Freude... in diesem Kurs widmen wir uns Übungen, um das Feuer in uns zu erwecken, aufzuspüren und zu regulieren. Dabei nutzen wir sowohl dynamische Atemtechniken als auch länger gehaltene Asanas und Meditation, um dich tief mit deinem Herzen zu verbinden.

CASABLANCA ZELT

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
15:45 – 17:15

SAHARA YOGA ZELT



Anna-Lena Haustein

*„Hatha Spine & Soul - Finde
deine Mitte, finde dich!“*

Ein achtsamer Hatha-Vinyasa-Flow mit Fokus auf die Wirbelsäule als Zentrum deiner Aufrichtung. Für mehr Beweglichkeit, innere Balance und ein tiefes Gefühl von Verbindung mit dir selbst. Ein Flow für Aufrichtung, Stabilität & Körperbewusstsein – von der Basis bis zur Krone.

NOMADEN ZELT



Dominik & Julia

*„Sound Journal & Concert -
Traveler's Diary“*

Begleitet von virtuoser Fingerstyle-Gitarre und rohem Gesang laden wir dich ein, mit uns zu reisen. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Warm-Up, der Wahrnehmung unserer Körper und Präsenz, und tauchen ab, um zu erforschen, was sowieso schon da ist – was bleiben, was gehen und was kommen mag. Schließlich kommen wir zu einigen Sogs von Dominik wieder zusammen und in Bewegungen. Bing dich und deine Matte, einen Stift und Papier mit.

MARRAKESCH ZELT



Finnja Annuth

*„Thai Yoga Massage
Workshop“*

Die Thai Yoga Massage verbindet die Achtsamkeit des Yogas mit Akupressur der Thai Massage. Wir werden einen einfachen und gleichzeitig kraftvollen Massageflow sowohl geben als auch empfangen. Die Yoga-Massage findet mit Klamotten auf der Matte statt.

CASABLANCA ZELT

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
17:30 – 19:00

SAHARA YOGA ZELT



Jenny Endres
*„Ready to rise - Yoga
für mehr Vertrauen und
Wachstum“*

In dieser Yogastunde üben wir kraftvolle Standhaltungen und herzöffnende Bewegungen, die dir helfen, mehr Vertrauen in deinen Weg zu finden und Raum für persönliches Wachstum zu schaffen. Aus der Verbindung zu unserem Fundament entsteht Weite – körperlich und mental. Seit ihrer Ausbildung 2016 in Indien gibt Jenny ihre Liebe zum Yoga weiter. Ihre Stunden sind mal sanft, mal fordernd – immer getragen von Leichtigkeit, Humor und Herz.

NOMADEN ZELT



Sevinc Güven
«Proactiv Breathwork»

Kennst du dein eigenes Atemmuster und was es psychologisch bedeutet? Lerne die 5 Kräfte der menschlichen Macht kennen und wie du sie einsetzen kannst.

Greife auf innere Ressourcen zu, die du vergessen hast.

Lerne die Grundtechniken, um dein Geist zu stillen und deinen Körper zu spüren.

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 Sound eintauchen kann. Die Interessierten dürfen sich selbst an ihr probieren und erste Erfahrungen sammeln und die Magie der Obertöne erleben

CASABLANCA ZELT



Coach Kristina
*„Meditationsreise - Fühle
dein höheres Selbst“*

Für Freude, Klarheit und konkrete nächste Schritte. Wer ist dein höheres Selbst? Wie fühlt es sich an? Verbinde dich mit deinem wahren Wesen und lass tiefes Wissen und Klarheit zu dir kommen. Komm wie du bist- Vorkenntnisse oder Meditationserfahrung ist nicht erforderlich. Mit wem? Coach Kristina, Autorin, Meditationsanleiterin und zertifizierte Energie-Coachin, ansässig in London und Hamburg. Sie bietet geführte Meditationen an, die Wachstum, Heilung und eine tiefe Verbindung mit dem Göttlichen herbeiführen.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
20:00 – 21:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



TisDass Konzert

Gemeinsam mit den Trommeln der Wüste, dem Ursprung von Sahara Yoga, bringen wir die Energie der Wüste und den Spirit von Sahara Yoga an die Ostsee. Ein herzöffnender Beginn für unser Festival ~ energiegeladen, tiefgehend & berührend!

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Donnerstag
21:30

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

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
07:00

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.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
08:00 – 09:30

SAHARA YOGA ZELT



Claudia Ballhaus

„The Body as a house“

Der Körper ist ein Haus mit 3 Stockwerken, 9 Zimmern und 10 Türen.

Innerhalb dieser Klasse betrachten wir den Körper als ein Haus und fühlen dabei in die Qualitäten der 3 Etagen rein. Wir reisen durch alle Räume und bringen Leben, Dynamik und Struktur hinein. Dabei nutzen wir körperliche Übungen, Atemtechniken und unsere Vorstellungskraft.

NOMADEN ZELT



Anna-Lena Haustein

„Herz über Matte - zwischen Stärke & Sanftheit“

Ein fließender und zugleich tiefgehender Flow, der dich vom Kopf zurück ins Herz führt. Wir verbinden sanftes Vinyasa mit Elementen aus dem Yin Yoga – öffnen Schultern und Brustraum, Weite im Herzbereich & schaffen Länge in der Wirbelsäule und Raum zum Atmen. Eine Einladung, dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

MARRAKESCH ZELT



Ursula Au

„True Connection – Zu dir, zu allen anderen, zur Natur“

In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem wieder wahre, heilsame Verbundenheit entstehen darf.
Zu dir, zu allen anderen, zur Natur.
Du bist willkommen, genauso wie du bist.

CASABLANCA ZELT



Coach Kristina

„Geführte Meditationsreise – Welches Element bist du?“

Erde, Wasser, Luft, Feuer? Erkenne deine elementare Essenz

Entdecke die Kraft deines inneren Elements und bringe Balance in dein Leben. Wer bist du und was braucht mehr Kraft in dir und deinen Beziehungen? Verbinde dich mit deiner elementaren Essenz und stärke Harmonie und Klarheit auf deinem Weg.
Komm wie du bist - Vorkenntnisse oder Meditationserfahrung ist nicht erforderlich.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
09:45 – 11:15

SAHARA YOGA ZELT



Claudia Wolf

„Inside Flow“

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!

NOMADEN ZELT



Julia Cordes

Vinyasa Flow „Vikasa Style“

Ich bin Julia – Yogalehrerin, Weltenbummlerin und leidenschaftliche Yogini mit über 800 Ausbildungsstunden. Meine Festival-Session lädt Dich ein zu einem tiefgehenden Vinyasa Flow im Vikasa Style: kraftvoll, bewusst und meditativ. Wir fließen durch länger gehaltene Asanas, begleitet von speziell entwickelter Musik, die Deinen Atemrhythmus unterstützt und innere Ruhe fördert. Die Long Holds in Kombination mit fließenden Bewegungen und Momenten der Stille lassen Dich ganz bei Dir ankommen. Die Stunde ist ideal für alle, die Tiefe, Präsenz und Verbindung suchen. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Praxis.

MARRAKESCH ZELT



Wiebke Hadyniak

„Hatha-Yoga – Atme dich frei!“

Hej, ich bin Wiebke Hadyniak aus Flensburg und unterrichte schon seit über 20 Jahren Hatha Yoga und halte Raum für Heilung auf allen Ebenen. In meinen Stunden lege ich besonderen Wert auf die Verbindung zu unserem Atem. Im Fokus steht immer die bewusste Entwicklung unseres Bewusstseins für den Zustand des Yoga - die Verbindung von Seele/Intuition, Gedanke/Geist, Wort/Tat/Körper. Menschen diese Erfahrungen für ihr tägliches Leben mitzugeben ist für mich ein absolutes Geschenk. Namasté, Wiebke

CASABLANCA ZELT



Dominik Friedrich

Sound Journal & Concert -
Traveler's Diary

Nur mit meiner Gitarre und meinem Gesang erschaffe ich Klangreisen, einen Raum, in dem Menschen sich selbst tiefer erfahren und ihr Herz öffnen können. Normalerweise bin ich hauptberuflich Singer-Songwriter, Weltmusiker und Gitarrenvirtuose. Ausgehend von improvisierter Musik in Berliner U-Bahnhöfen und den Reaktionen der Menschen habe ich jedoch den Wunsch entwickelt, Menschen mit Musik, die im Moment und für den Moment entsteht, tief zu berühren und sie in eine Begegnung mit sich selbst zu bringen. Diese Improvisationen werden mit meinen eigenen Songs angereichert, wann immer ich das Gefühl habe, dass sie passen.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
11:30 – 13:00

SAHARA YOGA ZELT



**Britta Karius &
Thorsten Jähne**

*„Slow Motion Yoga mit
magischer Handpan-Klängen“*

Tauche ein in eine Welt der Entschleunigung und Harmonie, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In dieser besonderen Yogastunde bewegen wir uns achtsam und fließend – jede Bewegung wird bewusst wahrgenommen, jeder Atemzug schenkt uns neue Energie. Sanfte, entspannte und öffnende Posen helfen dir, loszulassen und vollkommen im Moment anzukommen.

Begleitet von den magischen Klängen der Handpan entsteht ein Zustand der Ruhe und Leichtigkeit in dir, der dich trägt und dein Inneres in Einklang bringt.

NOMADEN ZELT



Melanie Vonberg
*„Sound Bath – Alchemy
Christal Blows“*

Slow down and tune in! In diesen 60 Minuten darfst du dich ganz den harmonischen Klängen der Kristallklangschalen hingeben. Tauche in eine tiefe Entspannung ein, beruhige dein Nervensystem und lasse die Klänge und Vibrationen der Alchemy Crystal Bowls Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

MARRAKESCH ZELT



Swami Davidson
*„Kundalini Yoga – Open your
heart, feel happy“*

In diesem Workshop wirst du in tiefe Prozesse der Selbsterkenntnis, Heilung und Loslassen geführt, um Deine Lebenskräfte als Kundalini-Kraft zu aktivieren.

Kundalini bewirkt ein Gefühl des lebendig seins, des, in der Kraft zu stehen und eine Ausstrahlung zu haben. Der darauffolgende GongBad wird damit zu einer unmittelbaren Erfahrung. Die Partnerübungen sind eine wunderbare Gelegenheit, „das innere Licht“ zu stärken und gemeinsam zu feiern.

CASABLANCA ZELT



Robin Sträter
*„Männerkreis – brüderlich
atmen“*

Ein Heiliger Raum für Männer- In einer Welt, die oft von Einsamkeit, Leistung und Entfremdung geprägt ist, gibt es einen Weg zurück zu unserer Essenz. Ein Weg, der uns mit uns selbst und miteinander versöhnt, der uns das unbeschreibliche Gefühl der Verbundenheit erfahrbar macht.

Im Rahmen des Brüderlichen Atmens nehmen wir uns als Männer die Freiheit, tief durchzuatmen und in die Kraft unserer eigenen Präsenz einzutauchen.

Wir atmen nicht nur, wir fühlen den Atem. Wir lassen uns von ihm führen und tragen, tief hinein in unsere eigenen inneren Räume.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Kim Meier-Gerdingh
„Inside Flow“

Erlebe eine besondere Form des Vinyasa-Yoga, bei der du dich im Rhythmus moderner Musik durch fließende Bewegungen und kreative Übergänge bewegst. Wir bauen gemeinsam eine Art Yoga-Choreographie zu einem bestimmten Song auf–synchron zur Musik. Es entsteht ein meditativer Flow, der dich vollkommen im Momentankommen lässt.

NOMADEN ZELT



Birgit Prochnow
*„Om flow breath
Journey – Verbindung &
Verbundenheit“*

Omflow Breath ist ein einzigartiges Format, das eine lange Atempraxis zu einer professionellen DJ-Klanglandschaft verbindet mit meditativer Ausrichtung, unterstützender Berührung, begleitender Stimme und ätherischen Ölen. Keine Atemarbeit aber ein ecstatic dance für deinen Atem. Diese Atemreise lädt dich ein, dich im eigenen Licht zu sonnen und deine Vitalität zu spüren, eine wunderbar luftig leicht beschwingte Klanglandschaft erwartet dich zum ganz lebendigen Fliegen mit deinem Atem und ist damit ganz besonders auch für alle Neulinge im Breathwork geeignet.

MARRAKESCH ZELT



Julia Spiess
*„Soulflow Session – Vin Yoga
trifft Selbstermächtigung!“*

In dieser 90-minütigen Session verbindest du dich durch sanftes Yin Yoga und Impulse aus dem IFS (Inneres Familiensystem) mit deiner inneren Welt und deiner Selbsternergie – dem klaren, liebevollen Teil in dir. Du begegnest inneren Anteilen achtsam und stärkst deine Fähigkeit zur Selbstführung. Diese Reise nach innen bringt dich in Kontakt mit Ruhe, Klarheit und Selbstverbundenheit – die Basis für echte Selbstermächtigung. Eine tief nährenden Erfahrung, die dich daran erinnert, wer du bist – verwurzelt, frei und voller Kraft.

CASABLANCA ZELT



Laeela
*Divine Embodiment –
Kundalini Yoga, Stimme &
Klang*

Dem Kundalini Yoga entspringend, von weiblicher Intuition geleitet und himmlischen Klängen getragen, begleitet Dich die Praxis des DIVINE EMBODIMENT zurück nach Hause, sowohl körperlich als auch feinstofflich. Die transformierende Kraft der Haltungen, Atemübungen und Bewegungen, der Mantras, Deiner eigenen Stimme und den intuitiven Klängen reicht tief in Körper und Geist, weckt schlafende Kräfte und bringt stockende Energien in den Fluß, wirkt befreiend, ausrichtend, erhebend und wird von den Praktizierenden als zutiefst berührend, befreiend, heilsam und wunderschön bezeichnet.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
15:45 – 17:15

SAHARA YOGA ZELT



Inga Sanprem Deva
*„Kundalini Yoga – Totales
Gleichgewicht“*

Kundalini Yoga für alle- eröffnet dir einen Weg deine Lebenskraft zu aktivieren und bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Bringt eine zielgerichtete und positive Einstellung dir selbst und deine Aktivitäten gegenüber. Körperliche und geistige Ausgeglichenheit und Entspannung.

NOMADEN ZELT



Martina Lange
*„The power of release &
sound“*

Du wirst durch regenerierende & sanfte Yin Yogahaltungen geführt. So kannst Du, getragen vom Atem, die Anspannung des Alltags loslassen und der Stille in dir lauschen. Die Session endet mit einem Sound Bath, du darfst dich ganz den Klängen der Chrystal Bowls hingeben und daraus neue Energie schöpfen. Diese Klasse ist für alle Level, ohne Vorkenntnisse.

MARRAKESCH ZELT



Atmagyana Hana
Jíchová
“Open up – Shakti Energie“

Open Up in deine Kraft, in deine weibliche Energie (auch für Männer geeignet!) bewusste Wahrnehmung, fühlen in den Körper. Öffnung: Hüften, Schulter, Herz.

CASABLANCA ZELT



Elisa Sievers
“Sacred Touch“

Sacred Touch lädt dich ein, achtsame Berührung als heilsame Kraft zu erleben – egal ob mit dir selbst oder einem Gegenüber. In einem sicheren Raum erforschst du, wie Berührung echte Verbindung, Präsenz und tiefes Vertrauen schafft – jenseits von Worten. Mit offenem Herzen und respektvollen Grenzen erinnern wir uns an die Sprache der Hände und die Weisheit des Körpers. Jede Berührung wird zu einer sinnlichen Meditation – ein Geschenk an dich und den Moment. (Du entscheidest selbst, ob du in den Berührungsaustausch gehst oder bei dir bleibst – beides ist wundervoll!!)

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
17:30 – 19:00

SAHARA YOGA ZELT



Kerstin Schreier-
Gemkow

„Breathwork Journey zu
Herzöffnung“

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?

NOMADEN ZELT



Ina Hoffrogge

„Deep Dive Pranayama &
Traumreise“

Ich nehme dich mit auf eine tiefe Reise in dein Unterbewusstsein. Durch kraftvolle Atemarbeit/Breathwork verbinden wir uns mit Prana in der reinsten Form. Lasse dich auf eine Traumwelt ein, die dir neue Visionen, Inspirationen und Antworten gibt. Du darfst dich hingeben und einfach nur Sein.

Let's dive deep!

MARRAKESCH ZELT



Saskia Wall

„Im Fluss mit dem Ozean –
Atme, Bewegung & Innere
Weite“

Lass dich von der Weite des Meeres inspirieren: In dieser Stunde fließen wir durch sanft kraftvolle Bewegungen, die an den Rhythmus der Wellen erinnern. Atemübungen und eine kurze Meditation zu Beginn laden dich ein, ganz bei dir anzukommen – wie Ebbe und Flut entsteht daraus ein natürlicher Flow zwischen Ruhe und Bewegung. Eine Praxis, die dich erdet, öffnet und mit deinem inneren Ozean verbindet.

CASABLANCA ZELT



Hannah Jakobi

„Schamanische Kakaoreise –
Losgelöst, Echt, Ganz Du!“

Erlebe die verbindende Kraft von Mama Kakao und einer klaren, authentischen Intention. In diesem Ritual darfst du loslassen, was nicht mehr dient, und dich mit deiner inneren Wahrheit verbinden. Durch eine geführte Breathwork Session, Stimmenaktivierung, bewegte Meditation, heilende Medizinsongs und eine schamanische Reise öffnest du dich für dein authentisches Sein – frei, verbunden und ganz bei dir.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
20:00 – 21:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Laeela Neelam & David in concert

Manchmal reicht ein Lied, um alles in dir zu erinnern. LAEELA sind diese Erinnerung- in Klang, Präsenz und heiliger Tiefe.

Neelam & David verweben uralte Mantras, heilsame Klänge und spirituelle Poesie zu einem musikalischen Gebet. Ob Flöte, Gitarre oder die Stimme eines Engels - ihre Musik öffnet Räume, in denen Heilung geschehen darf. Ihre Konzerte, Yoga-Klassen und Sound Healing Sessions sind eine Einladung in heilige Schönheit, radikale Sanftheit und wahre Verbindung.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Freitag
21:30

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

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
07:00

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.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
08:00 – 09:30

SAHARA YOGA ZELT



Inga Sanprem Deva
*„Kundalini Yoga – Sadhana
- Morgenpraxis“*

Starte mit Yoga und Meditation am frühen Morgen zur Einstimmung auf den Tag: Morgengebet, Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga und 1 Stunde Mantra chanten, um in Verbindung zu treten und Transformation zu erleben. Das Yoga des Bewusstseins hilft Dir zu mehr Energie und lässt Dich einen liebevolleren Blick auf Dich selbst entwickeln.

NOMADEN ZELT



Angelika van Amern
*„Stärke deine Wurzeln und
damit Kraft und Vertrauen“*

Ein starkes 1. Chakra schafft Dir einen sicheren Stand im Leben; ein Gefühl von Urvertrauen, Stabilität und Sicherheit. Die Energie ist 'DA zu sein'; getragen von Mutter Erde- soo wichtig gerade in diesen bewegten Zeiten.
Zu Beginn schütteln wir kraftvoll alles ab und Befreien uns von Spannungen und Blockaden. Wir atmen sehr kraftvoll und bewegen Prana.
Ich arbeite mit Elementen aus dem Kundaliniyoga und tiefen Heilmeditationen

MARRAKESCH ZELT



Claudia Ballhaus
*„Growth Practice –
Restorative-Yoga für tiefe
Erdung“*

Eine sehr bodennahe Yogastunde mit tief erdenden Yogapositionen wie die Taube werden in diesem Restorativem Yogastil über einige Minuten gehalten und teilweise dynamisch untermalt. Sehr intensiv. Du gehst hier sehr tief mit dir in Kontakt.

CASABLANCA ZELT



Ursula Au
*„True Connection – Zu dir,
zu allen anderen, zur Natur“*

In diesem Workshop schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem wieder wahre, heilsame Verbundenheit entstehen darf.
Zu dir, zu allen anderen, zur Natur.
Du bist willkommen, genauso wie du bist.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
09:45 – 11:15

SAHARA YOGA ZELT



Stefan Datt
„Yoga der Elemente“

1994 zog es mich am Tag nach dem Staatsexamen in Physiotherapie in einen indischen Ashram in dem ich sieben Jahre Yoga und Meditation gelebt und geliebt habe. Im Zusammensein mit meinen grossartigen Yogameistern und Meisterinnen Swami Sivarupa, Swami Atmaramananda und Pari eröffnete sich Klarheit und Frieden in meinem Herzen. Hier auf dem Festival möchte ich mit Euch eine total spannende Yoga-Praxis mit euch üben: das Yoga der Elemente, in der wir ganz viel von dem kombinieren, was ihr vielleicht schon kennt: Chakras, Asanas, Pranayamas, Mudras, Bijas und Meditation.

NOMADEN ZELT



Ina Hoffrogge
„5 Elements 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.

MARRAKESCH ZELT



Britta Karius &
Thorsten Jähne
*„Komm zur Ruhe, tanke auf
– komm bei dir an. Namasté“*

In dieser besonderen Yin-Yoga-Stunde lassen wir die Hektik des Alltags hinter uns und schenken uns Zeit für tiefe Erholung. Durch sanftes, langanhaltendes Dehnen lösen wir myo-fasziale Verspannungen und schaffen Raum für Leichtigkeit – im Körper wie im Geist. Begleitet von den beruhigenden und magischen Klängen der Handpan von Thorsten lassen wir uns in die Stille sinken, spüren nach und lassen ggf. auch Emotionen fließen. Yin Yoga lädt dich ein, loszulassen, dich dem Moment hinzugeben und in eine tiefe, meditative Entspannung einzutauchen. Gönn dir diese süße, sanfte und wohlthuende Auszeit – ganz ohne Anstrengung, einfach nur sein.

CASABLANCA ZELT



Swami Davidson
*„Cosmic Gong Bath -
Meditation“*

Mit Atem-Übungen (Pranayama) wirst Du auf die GongBad Meditation vorbereitet, um Deine Lebenskräfte als Kundalini-Kraft zu aktivieren. Es geht um das Erleben des Tons, darum präsent zu sein und ihn als ein Gefährt zu benutzen, um in sich selbst hineingetragen zu werden. Die Kombination der Klangwellen ist so konzipiert, dass sie nicht nur gehört, sondern auch körperlich gespürt werden kann. Was das parasympathische Nervensystem anspricht, und einen tiefen Entspannungszustand herbeiführt, was den Körper dazu einlädt, sich selbst zu heilen und wiederherzustellen und das Wohlbefinden zu steigern.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
11:30 – 13:00

SAHARA YOGA ZELT



Julia Spiess

*„Heilsame Verbundenheit – Yin
Yoga & Innere Begegnung“*

In dieser 90-minütigen Session wirst du durch sanftes Yin Yoga in einen Zustand der tiefen Ruhe und Achtsamkeit eintauchen. Die langen, gehaltenen Asanas ermöglichen es dir, Blockaden im Körper zu lösen und dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden. Als Yin Yoga Lehrerin und IFS-Coach (Internal Family System) führe ich dich mit Impulsen aus der inneren Begegnung (IFS) in den Kontakt mit deinen verschiedenen inneren Anteilen, sodass du diesen heilsamen Dialog führen kannst. Du erfährst eine tiefe, heilende Verbundenheit mit dir selbst, die dir Klarheit, inneren Frieden und die Kraft zur Selbstermächtigung schenkt

NOMADEN ZELT



Marie Datt

*„Teenie-Yoga for Youngsters
ab 10 Jahre“*

Ich bin 11Jahre alt und unterrichte Teenieyoga. In unserer Yogastunde werden wir uns etwas dehnen, wir werden Kraftübungen machen und vor allem Spaß haben. Etwas Musik wird mit Sicherheit dabei sein und am Ende unbedingt eine Entspannungszeit. Ich freue mich auf Euch!

MARRAKESCH ZELT



Nelly Wieceanowski

„Release Session“

Tauche ein in eine Session, die dich durch intuitives Schütteln, Lockern und freies Bewegen zurück in deine Lebendigkeit bringt. Lass los, was du nicht mehr dienlich ist – körperlich, emotional, energetisch. Spüre, wie Leichtigkeit und neue Klarheit in dir entstehen. Dein Körper kennt den Weg.

CASABLANCA ZELT



Martin Schmitz

*„Komm runter mit dem
Gong“*

Eine ganz besondere Mischung von sanfter Bewegung, Atem und Klangentspannung mit dem Gong erwartet dich. Eine entspannende Stunde zum runterkommen. Seit ca. 10 Jahren beschäftige ich mich mit Yoga, Klang und Entspannungstechniken und gebe dir gern das weiter, was sich für mich selbst gut und richtig anfühlt. Lass dich überraschen.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Claudia Wolf

„Inside Flow“

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!

NOMADEN ZELT



Stefan Datt

„Puja – Krishna, Shiva, Shakti“

1994 zog es mich am Tag nach dem Staatsexamen in Physiotherapie in einen indischen Ashram in dem ich sieben Jahre Yoga und Meditation gelebt und geliebt habe. Im Zusammensein mit meinen großartigen Yogameistern und Meisterinnen SwamiSivarupa, Swami Atmaramananda und Pari eröffnete sich Klarheit und Frieden in meinem Herzen. Hier beim Festivallade ich Euch herzlich dazu ein, gemeinsam eine schöne Siva-PujaEnergie auf dem Festivalgelände zu etablieren. Let's celebrate Yoga!

MARRAKESCH ZELT



Anna Kornhagen

„Jivamukti Yoga“

Jivamukti Yoga verbindet eine dynamische, körperliche Praxis mit Atemübungen, Meditation und der yogischen Philosophie. Diese wird auf eine moderne Art und Weise mit unserem aktuellen Leben in Verbindung gebracht. Neben der physischen Praxis, der Philosophie und Meditation werden die Klassen mit Musik und dem gemeinsamen Singen von Mantra gefüllt. Die Methode fokussiert auch ein mitfühlendes und liebevolles Verhalten allen Lebewesen gegenüber.

CASABLANCA ZELT



Lea Zubak

„Thai Yoga Massage“

In diesem Workshop steht Spüren, Entspannen und Loslassen im Focus. Im Workshop erlebst du einen angeleiteten ThaiYoga Massage Flow, der gleichzeitig entspannend und vitalisierend auf den gesamten Organismus wirkt. Die angenehmen Berührungen regen die Sebstheilung an und laden ein zum tiefen „Ankommen im Hier und Jetzt. Du wirst die gleiche wunderbare erholsame Massage-Sequenz sowohl geben als auch empfangen. Die ThaiYoga Massage findet bekleidet am Boden auf Yogamatten statt. Der Workshop kann mit oder ohne Partner besucht werden und ist offen für alle – Vorerfahrungen in Yoga oder Massage ist nicht notwendig.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
15:45 – 17:15

SAHARA YOGA ZELT



Siri Nirmal Kaur
„Tantra Yoga mit Live Musik“

Erlebe eine kraftvolle Tantra Yoga Session mit fließenden Bewegungen, Pranayama und Herzverbindung. Diese Praxis aktiviert deine Energie, öffnet die Chakren und bringt dich in Kontakt mit deiner inneren Lebendigkeit. Siri begleitet dich liebevoll mit ihrer heilenden Präsenz und Live-Klängen. Spüre dich selbst, entdecke Selbstliebe neu und lasse dich von der Energie des Moments tragen—ein ganzheitlicher Zugang zu Körper, Herz und Seele.

NOMADEN ZELT



Kim Meyer-Gerdingh
„Functional Flexibility for Healthy Backs“

Du sehnst dich nach mehr Flexibilität, einer verbesserten Körperhaltung und mehr Raum zum Atmen? Functional Flexibility ist ein effektives Beweglichkeitstraining, um deine Mobilität zu steigern. Du wirst lernen, dass Rückbeugen keine Schmerzen verursachen müssen, und erhältst ein tieferes Verständnis für deinen Körper. Durch kontrollierte Bewegungen und gezielte Muskelkraft bereiten wir deinen Körper vor und nutzen die Beweglichkeit, die bereits in uns steckt. Als erfahrene Trainerin verbindet Kim ihr fundiertes Anatomiewissen mit kreativen Bewegungsformen. Ein Training, das Spaß macht und dich motiviert, dranzubleiben!

MARRAKESCH ZELT



Nina Neumann & Thorsten Jähne
„Vinyasa Yoga – Moving Meditation“

In diesem dynamischen Vinyasa Flow verschmelzen Atem und Bewegung zu einem meditativen Tanz. Weiche, geschmeidige Übergänge und fließende Sequenzen führen dich zu einem Zustand von Fokus, Leichtigkeit und innerem Gleichgewicht. Diese Stunden lädt dich ein, deinen eigenen Rhythmus zu finden und die Harmonie achtsamer Bewegung zu erleben.

CASABLANCA ZELT



Melanie Kraus
„Inside Flow“

Inside Flow ist für jeden, der sich gerne fließend ohne Anfang und Ende zu moderner Musik bewegt. Dynamisch und kraftvoll, eine Symbiose aus Tradition und Evolution. In dieser Stunde wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Werde ganz eins mit dir, mit deinem Atem und deinem Körper. Komme vom Denken ins Fühlen und spüre die Verbindung zu dir und der Musik.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
17:30 – 19:00

SAHARA YOGA ZELT



Redschi

„Die Mahabhutas – eine
Jivamukti Yoga Reise durch
fünf Elemente“

Die Mahabhutas- eine JivamuktiYoga Reise durch die fünf Elemente Die Mahabhutas, die fünf Elemente, bilden die substantielle Grundlage aller geformten Phänomene des Universums und unseres SEINS selbst. Sie bilden damit die direkte Verbindung von uns als Individuum zur kosmischen Energie und sind die Grundlage unserer Kraft der Manifestation. Auch im Ayurveda spielen die Mahabhutas zur Gesunderhaltung eine essentielle Rolle. Eine wilde JivamuktiYoga Session mit Kirtan, Pranayama, Kriya, kraftvoller Asanapraxis und Meditation mit Reise und Verbindung zu den Elementen. Jeder ist herzlich willkommen denn wer atmen kann, kann auch Yoga!

NOMADEN ZELT



Birgit Prochnow

„Yogatherapie all-stars“

Erweitere deine Yogapraxis um Übungen, die präventiv ganzheitliche Gesundheitsfördernd. Diese allgemeine yogatherapeutische Praxis ist kein Schoonyoga, sondern integriert alle Bewegungsqualitäten, neben Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung auch Koordination, Mobilität und Elastizität und ganz besonders auch den Aufbau sogenannter helikaler Spannung für Gelenkraum und-anstelle einer Ausrichtung vorn, hinten, rechts und links-ein Gefühl von kraftvoller Umhüllung im Körper.

MARRAKESCH ZELT



Miriam Datt

„Hatha Yoga – Best of
shoulder, hips and feet“

Yogastunde mit 3 Schwerpunkten – Beweglichkeit und Stabilität in Schulter und Hüfte, Standfestigkeit und Leichtigkeit im Fuß. Diese drei zentralen Gelenkräume im Körper sind für unsere Haltung, unser Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit ganz besonders wichtig und sie beeinflussen sich gegenseitig maßgeblich. Ich freue mich auf eine sensible spürende Praxiseinheit mit Euch.

CASABLANCA ZELT



Lea Zubak & Oliver
Noel

„Yoga Flow Dance Journey“

Begleitet von einem treibenden DJ Set erwartet dich ein knackiger Yoga Flow gefolgt von freiem Tanz. Abgerundet wird die Session von ausgleichenden Stretches und einem entspannenden Savasana.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde



Samstag
20:00 – 21:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Konzert von Antiochia (Elsaido & Maruf)

Benannt nach der historischen Stadt Antiochia. Das besondere an diesen Ort ist dass es dort historisch gesehen immer ein Ort war wo Menschen aus den verschiedensten Religionen und Kulturen friedlich zusammen gelebt haben.

Das ist auch das was uns ausmacht, wir bringen gerne Menschen zusammen und schaffen gerne Räume der Entfaltung. Wir nutzen dazu Musik die gerne unter die Haut geht und dir erlaubt dein Inneres raus zu tanzen.

Wir sind die Brüder Sait (elsaido) und Arif (Maruf) und freuen uns auf eine gemeinsame Reise mit euch.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Samstag
21:30

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

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Sonntag
07:00

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.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Sonntag
08:00 – 09:30

SAHARA YOGA ZELT



Claudia Wolf

„Breathwork“

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



Martin Schmitz

„Mit sanfter Bewegung & Klang in den Sonntag“

Mit einer Mischung von Elementen aus verschiedenen Traditionen leite ich euch, begleitet mit einem Gong sanft und entspannt in den Tag. Ganz behutsam und ohne Stress, wie es sich für einen Sonntagmorgen gehört.

MARRAKESCH 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 (AnimalLocomotion) 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.

CASABLANCA ZELT



Saskia Wall

„Im Fluss mit dem Ozean – Atme, Bewegung & Innere Weite“

Lass dich von der Weite des Meeres inspirieren: In dieser Stunde fließen wir durch sanft kraftvolle Bewegungen, die an den Rhythmus der Wellen erinnern. Atemübungen und eine kurze Meditation zu Beginn laden dich ein, ganz bei dir anzukommen – wie Ebbe und Flut entsteht daraus ein natürlicher Flow zwischen Ruhe und Bewegung. Eine Praxis, die dich erdet, öffnet und mit deinem inneren Ozean verbindet.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Sonntag
09:45 – 11:15

SAHARA YOGA ZELT



Julia Cordes

„Vinyasa Flow „Vikasa Style“

Ich bin Julia - Yogalehrerin, Weltenbummlerin und leidenschaftliche Yogini mit über 800 Ausbildungsstunden. Meine Festival-Session lädt Dich ein zu einem tiefgehenden Vinyasa Flow im Vikasa Style: kraftvoll, bewusst und meditativ. Wir fließen durch länger gehaltene Asanas, begleitet von speziell entwickelter Musik, die Deinen Atemrhythmus unterstützt und innere Ruhe fördert. Die Long Holds in Kombination mit fließenden Bewegungen und Momenten der Stille lassen Dich ganz bei Dir ankommen. Die Stunde ist ideal für alle, die Tiefe, Präsenz und Verbindung suchen. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Praxis.

NOMADEN ZELT



Bhavani Sassenhagen

„Die Sonne in Dir – Yoga für deine Strahlkraft“

YOU ARE THE LIGHT- geh mit der Energie der Sonne, Surya – Symbol für Licht, Klarheit und Lebensfreude. Durch achtsame Asanas, Surya Namaskar, Atem und Meditation aktivierst du deine innere Sonne –lade Dich auf, mit einer Praxis für tiefe Verbindung und inneres Leuchten. Für alle, die Energie tanken und mit offenem Herzen strahlen wollen....

MARRAKESCH ZELT



Kim Meier-Gerdingh

„Strong & Creative Sequencing

Dich erwartet ein kraftvoller und kreativer Flow. Wir kombinieren Stehhaltungen, Rückbeugen, Hüftöffnungen, Arm-balancen, Twists und Umkehrhaltungen – der Fokus liegt jedoch besonders auf den fließenden Übergängen. Eine Sequenz, die dich in einen Zustand völliger Präsenz führt. Du stärkst deinen Körper, verbesserst deine Beweglichkeit und beruhigst gleichzeitig dein Gedankenkarussell.

CASABLANCA ZELT



Verena Horstmann

„Yoga Nidra – finde inneren Frieden“

Yoga Nidra ist eine yogische Technik, in der du tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung erfahren kannst. Dabei werden ganz unwillkürlich, also ohne Willenskraft, tiefere Bewusstseinssebenen erreicht, die frei von äußeren Einflüssen und inneren Zwängen sind. In dieser Stunde wirst du von mir in den Zustand tiefer Entspannung geleitet, in dem du inneren Frieden finden und erfahren kannst. Zuvor bereiten wir Körper und Geist durch leichte Bewegung und Pranayama gut auf die Erfahrung vor.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Sonntag
11:30 – 13:00

SAHARA YOGA ZELT



Siri Nirmal Kaul

„Kundalini Talk mit Siri“

Siri teilt in diesem inspirierenden Talk ihre persönliche Reise durch zwei intensive Kundalini-Aufstiege und gibt tiefe Einblicke in die Bedeutung der Kundalini-Energie im Alltag. Was passiert wirklich, wenn die Kundalini erwacht? Welche Veränderungen entstehen im Körper, im Geist, in der Seele, in Beziehungen, Sexualität und Kreativität? Wie erkennt man, dass diese Energie wirklich aktiv ist–und was bedeutet es für das eigene Bewusstsein und Leben? Dieser Raum ist offen für Fragen, Klarheit und ehrlichen Austausch–getragen von Siri's Erfahrung, Sanftheit und Tiefe.

NOMADEN ZELT



Michelle Carlot

„Rooted – Somatic Yoga Session“

Somatic Yoga möchte dich dazu befähigen deine persönlichen Anzeichen von Anspannung und Stress zu identifizieren und dein Nervensystem auch außerhalb deiner Yogamatte nachhaltig regulieren zu können. Somatic Yoga ist für dich, wenn du dich als feinfühler Mensch in deinem Körper sicher fühlen willst, um deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen klarer wahrzunehmen.

MARRAKESCH ZELT



Sarah Kolbe

„Zwischen Ebbe und Flow“

Begib dich auf eine bewegte Reise zwischen Ebbe & Flut. Mit einer sanften, fließenden Yogapraxis, inspiriert vom Qi-gong, tauchen wir ein in den Rhythmus der Ostsee - dynamisch & meditativ. Naturfreigeist - Sarah Kolbe begleitet Menschen in die Natur, um Klarheit, Erdung und Leichtigkeit(wieder) zu finden. Ihre Angebote verbinden Achtsamkeit und intuitives Erleben - sanft, offen und verwurzelnd.

CASABLANCA ZELT



Finnja Annuth

„Thai Yoga Massage Workshop“

Die Thai Yoga Massage verbindet die Achtsamkeit des Yogas mit Akkupressur der ThaiMassage. Wir werden einen einfachen und gleichzeitig kraftvollen Massageflow sowohl geben als auch empfangen. Die Yoga Massage findet mit Klamotten auf der Matte statt.

4. Yoga OpenAir

Südstrand
Eckernförde

Nordic Yogaspirit
by Sahara Yoga

Sonntag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA ZELT



Tripura

„Kirtan & Abschlusskonzert“

Komm mit uns zum Singen & dein Herz zu öffnen.

NOMADEN ZELT



Nina Neumann

*„Vinyasa Yoga Moving
Meditation“*

In diesem dynamischen Vinyasa Flow verschmelzen Atem und Bewegung zu einem meditativen Tanz. Weiche, geschmeidige Übergänge und fließende Sequenzen führen dich zu einem Zustand von Fokus, Leichtigkeit und innerem Gleichgewicht. Diese Stunde lädt dich ein, deinen eigenen Rhythmus zu finden und die Harmonie achtsamer Bewegung zu erleben.

MARRAKESCH ZELT



Yvonne Ruprecht

*„Back to balance – pure
magic!“*

Meine Klasse schenkt dir Stabilität, Balance für dein Nervensystem und einen klaren Geist. Asana, Pranayama und Meditation entfalten ihre pure Magie: die Praxis löst körperliche energetische Blockaden, beruhigt deinen Atem, schenkt dir Energie, vitalisiert die Sinne und gibt dir Klarheit, Focus und Inspiration. Tauche mit mir ein in diese alten traditionellen Yogatechniken voller Wissen um Körper, Atem und Geist

CASABLANCA ZELT



Martin Schmitz

*Gong & Nachklang -
Deine Klangzeit zum
Runterkommen.*

Du hast das Festival gerockt – jetzt darfst du einfach nur noch sein. In dieser letzten Stunde des Wochenendes brauchst du nichts mehr zu tun. Lass dich vom Gong tragen, vom Klang berühren und von tiefer Entspannung umhüllen. Eine Einladung zum Loslassen, Nachschwingen und zum sanftem runterkommen