Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga

Sahara Yoga

Nordic Yogaspirit

by Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe Eckernförde

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

Made with love by Sahar Yoga

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Freitag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA RAUM

Franziska Hanert

Deeper.Sense.Yoga – Heldenreise

Begib dich auf deine „Heldenreise“ – eine Vinyasa-Klasse, die das Herzstück des Deeper.Sense.Yoga ist. Inspiriert von den tiefen Lehren des Yoga, reisen wir durch kraftvolle Bewegung und bewussten Atem zu einem klaren Geist. Erde dich in deinem Körper, balanciere deine Energie und tauche unter die Oberfläche deiner Gedanken, um deine wahre Essenz zu erinnern.

NOMADEN RAUM

MARRAKESCH RAUM

Marie Anand

Loslassen & Gong

Die Magie des Yin Yogas besteht für mich darin, eine tiefe Verbindung mit mir in meinem Körper zu fühlen und diese zu genießen. Das Yin in dir ist genauso wichtig wie das Yang. In meiner Yogastunde kannst du dich sanft fallen lassen und kraftvoll wachsen. Alles hat seine ureigene Balance.

CASABLANCA RAUM

Anna-Lena Haustein

Mantra & Heart Opening – Stimme, Atem & Herzraum

Sanfte, herzöffnende Asanas laden dich ein, weicher zu werden und Spannung abzugeben. Gemeinsam singen wir einfache Mantren, begleitet vom Harmonium. Die Schwingungen des Klangs & Vibrationen wirken beruhigend und verbindend, du darfst ankommen, loslassen und dich getragen fühlen. Zum Abschluss gleitest du in ein entspanntes Shavasana.

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Freitag
15:45 – 17:15

SAHARA YOGA RAUM

Laura Paulini

TheTra-Yoga: Essential Asanas for Modern People

Eine yogatherapeutische ganzheitliche Praxis auf Basis moderner Bewegungsphysiologie nach der AYI Methode, die alle Bewegungsqualitäten vereint: Entspannung, Mobilität / Koordination, Elastizität, Flexibilität, Ausdauer, und ganz besonders die helikale Kraft, entlang der sich spiralig um den Körper wickelnden Muskelfaszienzüge und den Atem integriert. Kein Schonyoga, aber eine wirksame präventive Praxis als Ergänzung zu allen anderen Yogaformen.

NOMADEN RAUM

Birgit Prochnow

Yoga Doc

Eine yogatherapeutische ganzheitliche Praxis auf Basis moderner Bewegungsphysiologie nach der AYI Methode, die alle Bewegungsqualitäten vereint: Entspannung, Mobilität / Koordination, Elastizität, Flexibilität, Ausdauer, und ganz besonders helikale Kraft entlang der sich spiralig um den Körper wickelnden Muskelfaszienzüge entwickelt und den Atem integriert. Kein Schonyoga, aber eine wirksame präventive Praxis als Ergänzung zu allen anderen Yogaformen.

MARRAKESCH RAUM

Lil Muxoll Nielsen

Tantric Heart - Puja

Dieser Heart Puja ist eine Ehrung unseres Herzens – unserer Essenz in bedingungsloser (Selbst-) Liebe. Hierbei erkunden wir eine Verbindung auf tiefer Ebene - zu unserer eigenen und der Essenz anderer und allem, was uns umgibt. Mittels bewusster energetischer Verbindung, intentionaler Bewegung und gegenseitiger Berührung, zentrierender Atemarbeit und präsenter Begegnung von Herz zu Herz erschaffen wir einen Raum der Resonanz und Expansion.

CASABLANCA RAUM

Hana Jichovaz

Entdecke deine Freiheit

Erfahre durch den Körper innerliche Freiheit.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Freitag
17:30 – 19:00

SAHARA YOGA RAUM

Michael Stewart

Balance into 2026

This class will focus on balancing asana, grounding pranayama and mantras to support you throught the year. You will be led through a dynamic asana sequence, focusing on standing balancing asana and various arm balancing asana. With this sequence you will have the support of a grounding pranayama and mantra sequences. This workshop is suited for all who attend.
Dieser Kurs konzentriert sich auf ausgleichende Asanas, erdendes Pranayama und Mantras, die dich durch das ganze Jahr begleiten. Du wirst durch eine dynamische Asana-Sequenz geführt, die sich auf stehende Balance-Asanas und verschiedene Armbalance-Asanas konzentriert. Unterstützt wird diese Sequenz durch erdende Pranayama- und Mantra-Übungen. Dieser Workshop ist für alle Teilnehmer geeignet.

NOMADEN RAUM

Eva Pluharova

Qi Flow

Die Stunde „Qi Flow – Mit Achtsamkeit und Herzenswärme durch den Winter“ lädt ein zu fließenden Qigong-Bewegungen, bewusster Atmung und fokussierter Herzensenergie. So wird inneres Wohlbefinden und Vitalität gestärkt. Das harmonische Aktivieren der Energiezentren, die den Chakren im Yoga ähneln, fördert Lebensfreude und innere Balance. Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

MARRAKESCH RAUM

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!

CASABLANCA RAUM

Janne Böck

Kakaozeremonie & Meditation

In dieser Kakaozeremonie verbindest du dich mit dem warmen Herzfeuer des Kakaos, unterstützt von Atem und Meditation. Du trinkst aus handgetöpferten Bechern, die eigens für diesen Moment geschaffen wurden und ihre eigene Energie tragen. Ein Raum zum Ankommen, Weiten und Stärken. Für innere Balance, Inspiration und tiefe Verbindung zu dir selbst.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Freitag
20:00 – 22:00

SAHARA YOGA ZELT | NOMADEN ZELT | MARRAKESCH ZELT | CASABLANCA ZELT

Kirtan mit Michael Stewart

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
08:00 – 09:30

SAHARA YOGA RAUM

Yvonne Ruprecht

Strong spine, soft heart & pure radiance

Tauche mit mir ein in die Jahrtausende alten Techniken des Traditional Tantric Hatha Yoga! Dich erwartet eine kraftvolle Asana-Praxis sowie energetisierende Pranayama-Atemtechniken und eine transformierende Meditation - eine full-spectrum Yogaklasse mit Bandha, Mudra und Mantra. Pure magic for body, mind and soul, enjoy!

NOMADEN RAUM

Claudia Wolf

Thai Chi Flowing

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.

MARRAKESCH RAUM

Birgit Prochnow

Die Seiten des Körpers Yin & Yang

Tag und Nacht, Sonne und Mond, Sommer und Winter, schwarz und weiß oder Schattierungen von grau? Diese Praxis erkundet Gegensätzliches und dualistische Qualitäten, die sich bedingen für Balance, und widmet sich dafür den Seiten des Körpers.

CASABLANCA RAUM

Marie Anand

Open your heart for the miracles (Kundalini)

Kundalini Yoga kann so Vieles und vereint Übungen/Assanas mit Meditation, Atemübungen, Mantra und Klang für einen klaren Geist, ein gestärktes Nervensystem, Gesundheit, Bewusstheit und Erwachen. Hej, let´s create some magic together auf der Matte!

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
09:45 – 11:15

SAHARA YOGA RAUM

Vanessa Park-Pancheri

Free your Spine

Deine Wirbelsäule ist eine Säule, die wirbeln will! In dieser Yoga Klasse tauchen wir ein in die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und erforschen neugierig und spielerisch ihr volles Potential.

NOMADEN RAUM

Naresh Längst

Alignment Yoga Lab

Eine ausrichtungsbasierte Yogarichtung, die dir hilft, deinen Körper in den Haltungen zu verstehen. Tiefe, lang gehaltene Positionen geben dir ein, Gefühl von Öffnung. Die Ausrichtung gibt dir einen klaren Geist.

MARRAKESCH RAUM

Alice Radha

Mantra meets Tantra

Freu dich auf eine Reise mit Yoga, Mantra-Singen, Tanzen und ganz viel nach Innen spüren. Mithilfe der Göttinnen wandern wir durch die Chakren von Kali/Durge, Saraswati, Lakshmi zu Radha. Wir bewegen die jeweiligen Themen, um im tantrischen Herzraum anzukommen.

CASABLANCA RAUM

Martin Schmitz

Gong, Begegnung & Bewegung

Eine sanfte Ankommens-Session für den Samstagvormittag. Wir starten mit leichten, intuitiven Bewegungen, die den Körper mobilisieren und das Nervensystem beruhigen. Kleine Begegnungsimpulse öffnen den Raum für Verbindung – mit dir selbst und der Gruppe. Der Gong begleitet dich mit warmen Klangwellen, die Erdung, Weite und Präsenz fördern. Ideal, um entspannt ins Festival einzutauchen und offen für neue Erfahrungen zu werden.

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
11:30 – 13:00

SAHARA YOGA RAUM

Michael Stewart

Dynamic Stillness

How do you expereince stillness in a world that is moving quickly? This workshop will give you precise asana, pranayama, and mantras sequences woven together allowing you to live stillness amidst dynamic movements. Once we know this we can take these practices into our daily lives to find the stillness as is needed. Dynamische Stille: Wie erlebst du Stille in einer schnelllebigen Welt? Dieser Workshop vermittelt dir präzise Asana-, Pranayama- und Mantra-Sequenzen, die miteinander verwoben sind und dir ermöglichen, inmitten dynamischer Bewegungen Stille zu erfahren. Sobald du dies verinnerlicht hast, kannst du diese Praktiken in deinen Alltag integrieren und die nötige Stille finden.

NOMADEN RAUM

Carmen Hackradt

Shiatsu - Die Kunst der achtsamen Berührung

In diesem Shiatsu Workshop bist du eingeladen, über achtsame Berührung und spielerische Partnerübungen ganz im Körper zu sein. Sanfte, erde Berührungen, unterstützen den Energiefluss und helfen deinem Nervensystem sich zu regulieren. Die Impulse sind leicht, alltagstauglich und lassen sich einfach an deine Liebsten weitergeben. Dies ist ein nährender Festival Raum, in dem du erfährst: Geben schenkt genauso viel Freude wir nehmen Liebe Grüße von Carmen Hackradt

MARRAKESCH RAUM

Lil Nielsen

Mahāvidyā Energy

Tauche ein in die kraftvolle Welt der Mahāvidyās – der tantrischen Archetypen des schöpferischen Bewusstseinsprinzips. In diesem Workshop verkörpern wir ihre Qualitäten durch bewusste Bewegung, präsente Verbindung, somatische und meditative Praxis. Wir gehen auf Erkundungsreise des unendlichen Zyklus des OM – der Keimung, der Ausdehnung, der Auflösung und der Absolutheit des unbegrenzten Potenzials. Ein Workshop für alle, die sich tief erfahren und der eigenen Schöpferkraft bewusstwerden wollen.

CASABLANCA RAUM

Hannah Bohème

Beats x Balance (Yoga meets Hip-Hop)

Beats x Balance ist eine Mischung aus einer dynamischen Vinyasa Praxis und ausgelassener Energie, untermalt mit kräftigen und lebendigen Beats. Eine Stunde voll Power, Leichtigkeit, Lachen, die mit tiefer Entspannung beendet wird und dir zeigt, dass Yoga und Achtsamkeit nicht immer leise sein müssen.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA RAUM

Lea Zubak & Oliver Noel

Yoga Flow Dance Journey

Love Language? Music! Erlebe eine besondere Mischung aus Yoga und Musik: Zu einem live gespielten DJ-Set beginnst du mit fließendem Vinyasa Yoga, das Wärme und Energie aufbaut. Danach kannst Du alles loslassen und in den freien Tanz einzutauchen – spielerisch, offen und ohne Erwartung. Am Ende führen Dich erdende Stretches sanft in ein tiefes, erholsames Shavasana. Offen für alle Level.

NOMADEN RAUM

Kim Krusenbaum

Anatomy in Action - Shoulder Science

Spürst du Verspannungen im Nacken oder in den Schultern oder fühlst dich in deiner Beweglichkeit eingeschränkt? Kim verbindet ihr über 12 Jahre Erfahrung mit ihrer Faszination für den Körper und begleitet dich praxisnah durch die Welt des Schultergürtels. Schritt für Schritt führt dich Kim durch komplexere Asanas, begleitet von inspirierenden Impulsen aus der Yogaphilosophie. So entdeckst du deine Bewegungsmuster neu, lernst sie bewusst zu steuern und kannst deine Praxis stärker, geschmeidiger und bewusster gestalten.

MARRAKESCH RAUM

Birgit Bhavani Sassenhagen

Klangyoga Reise

Im noch dunklen Januar ist die Einladung: ZU ENTSPANNEN UND LOSZULASSEN. Alles gehen lassen und hier, unweit vom Meer, in ein einzigartiges KLANGMEER einzutauchen. Eine SANFTE YOGAPRAXIS– Ankommen im Körper und Spüren – Atmen – YINYOGA für eine liebevolle Begegnung mit Dir selbst und zum Öffnen des Herzens für alle Schönheiten Die Asanas werden von Klanginstrumenten (Klangschalen, Gong, Sansula, Monochord ...) und Mantras begleitet und einer langen Entspannung im KLANGBAD– hinlegen und einfach nur SEIN.

CASABLANCA RAUM

Kerstin Schreier-Gemkow

Breathwork zur Herzöffnung

Erlebe eine kraftvolle Atemreise zurück zu deinem inneren Zentrum. Der Atem ist das ursprünglichste Heilwerkzeug – ein Tor, das sich öffnet, sobald du bereit bist, Ballast abzulegen und dich Schicht für Schicht tiefer auf dieses Leben einzulassen. Mit dem verbundenen Atem aktivierst du dein heiliges Commitment zu dir selbst und berührst den Raum, in dem Wahrheit, Mut und Liebe neu entstehen. Tauche ein in eine transformierende Session, die dein Herz weitet und dich zurück in deine Essenz führt.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
15:45 – 17:15

SAHARA YOGA RAUM

Lea Zubak

Thai Yoga Massage

Spüren, entspannen, loslassen!
In dieser Session genießt und gibst Du einen angeleiteten ThaiYoga Massage Flow, der gleichzeitig entspannend und vitalisierend auf den gesamten Organismus wirkt. Angenehme Akupressuren, entlastende Mobilisationen und passive, yogaähnliche Stretches regen die Selbstheilung an und die achtsamen Berührungen laden ein zum tiefen Ankommen im Hier und Jetzt. Offen für alle Level.

NOMADEN RAUM

Tabea Everling

Budokon Yoga

Budokon Yoga ist eine moderne Praxis, die Elemente aus verschiedenen Disziplinen wie Kampfsport, Yoga, Mobility und Tierbewegungen verbindet. Die Bewegungsform beim Budokon ist meist fließend und nahtlos und beinhaltet kraftvolle, elegante Bewegungen im Zeitlupentempo, die es dir erlauben, deine Tiefenmuskulatur aufzubauen und gleichzeitig beweglicher zu werden. Während übergreifende Bewegungselemente diese Praxis bereichern, betont Budokon außerdem die Entwicklung von Körperbewusstsein, innerer Stärke und Empowerment.

MARRAKESCH RAUM

Alice Radha & Lil Nielsen

Dancing Kirtan

Wir stimmen uns gesanglich mit Mantras ein, gehen dann über in die Bewegung, um die Musik im Körper erfahrbar zu machen. Dann bewegen wir uns singend, tanzend und klatschend durch einen Dancing-Kirtan. Freu dich auf Mantra-Musik für Alle!

CASABLANCA RAUM

Naresh Längst

Emotional Release

Lerne deine Emotionen auszudrücken. DieseSessionistinteraktiv,dynamischund du wirst Stimme und Körper benutzen, um in deine Gefühlswelt einzutauchen.

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
17:30 – 19:00

SAHARA YOGA RAUM

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 RAUM

Hana Jichova

Entdecke deine Freiheit

Erfahre durch den Körper innerliche Freiheit.

MARRAKESCH RAUM

Nina Neumann

Candle Light Yin Yoga & Yoga Nidra

Diese sanfte Candle Light Yin & Yoga Nidra Stunde lädt dich ein, in einen Zustand tiefer Entspannng und innerer Ruhe einzutauchen. Im ersten Teil, der Yin Praxis, verweilen wir länger in den Haltungen, um den Körper zu öffnen, tiefsitzende Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Danach führt dich Yoga Nidra – eine geführte Reise in bewusste Tiefenentspannung – in einen regenerativen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein. Umgeben vom warmen Licht der Kerzen, können Körper und Seele vollkommen zur Ruhe kommen.

CASABLANCA RAUM

Mauro & Simone

Shamanic Ceremony, Meditation & Mantras

Eingerahmt in den Schutz der 4 Himmelsrichtungen bist du eingeladen spirituelle Lieder & Mantras aus aller Welt zu singen. Lass deine Herzensenergie erwachen und begegne dir mit der besonderen Kraft der heiligen Lieder. Verbinde dich mit dir, der Gruppe, dem heiligen Raum und vertiefe diese Erfahrung mit einer Celestial Communication. Erfahre eine Meditation kombiniert mit einem Mantra und einer Bewegung die dich tiefer in deine Herzensenergie bringt.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Samstag
20:00 – 22:00

SAHARA YOGA ZELT | NOMADEN ZELT | MARRAKESCH ZELT | CASABLANCA ZELT

Ecstatic Dance mit Antiochia

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Sonntag
08:00 – 09:30

SAHARA YOGA RAUM

Franziska Hanert

Deeper.Sense.Yoga – Sacral Flow

Tauche ein in die Tiefe deiner Hüften. In dieser Stunde aktivieren wir dein Sakralchakra – das Zentrum deiner Lebensfreude und Kreativität. Wir nutzen fließende Asanas, um nicht nur physische Enge, sondern auch energetische Blockaden im Becken sanft zu lösen. Erlaube dir, Altes loszulassen und schaffe Raum für neue Leichtigkeit, Lust und freien Energiefluss.

NOMADEN RAUM

Simone & Ruth

Yoga & Sound

Inspiriert aus dem Katonah Yoga betrachten wir den Körper als ein Haus mit 3 Etagen, 9 Zimmern und 10 Türen – lass dich ein auf eine Reise durch den Magic Square.

MARRAKESCH RAUM

CASABLANCA RAUM

Eva Pluharova

Radiant Lotus Women's Qigong

Radiant Womens' Lotus Qigong ist eine sanfte Praxis speziell für Frauen, die fließende Bewegungen, Selbstmassage und heilende Klänge kombiniert. Sie löst Spannungen, fördert die innere Balance und unterstützt hormonelle Gesundheit. Die Übungen aktivieren die weibliche Lebensenergie, stärken das Herz und das Becken und schaffen Raum für Ruhe, Freude und Selbstfürsorge. Diese Einführung ist für alle Erfahrungsstufen geeignet und lädt Frauen ein, ihre natürliche Kraft strahlen zu lassen.

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Sonntag
09:45 – 11:15

SAHARA YOGA RAUM

Finnja Isabell

Thai Yoga Massage

Die Thai Yoga Massage ist eine besondere Art, sich mit liebevoller Aufmerksamkeit und Präsenz dem Gegenüber zu widmen. Wir massieren uns in 2er Paarungen. Ich werde einen leichten Flow anleiten, den ihr euch hintereinander gegenseitig schenkt.

Bitte mitbringen (wenn möglich):
- Wolldecke
- Kissen
- Yogamatte

Voraussetzung:
- Kniesitz

NOMADEN RAUM

Alice Radha

Kirtan/Mantra-Singen

Im Kirtan und Mantra Singen führt euch Alice Radha im klassischen «Call & Response» durch die Welt der bekanntesten Sanskrit-Yoga-Mantras. Mal ruhig, mal dynamisch, mal ekstatisch.

MARRAKESCH RAUM

Nina Neumann

Flow like Water – Vinyasa im Wasserelement

In dieser Vinyasa Stunde widmen wir uns dem Element Wasser, das in der traditionellen Lehre dem Winter zugeordnet wird. Wasser steht für Tiefe, Intuition, Loslassen und die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen. Dieser Flow verbindet fließende Bewegungen mit weichen Übergängen und wird so zu einer Form bewegter Meditation. Mal ruhig wie stilles Wasser, mal dynamisch wie eine sanfte Strömung, lädt die Praxis dich dazu ein, Spannung loszulassen und ganz im Moment zu fließen.

CASABLANCA RAUM

Claudia Wolf

Transformational Breathwork Journey

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.

Sahara Om Yoga

4. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Sonntag
11:30 – 13:00

SAHARA YOGA RAUM

Kim Krusenbaum

Funtional Flexibility – Head to Toe

Fühlst du dich steif oder in deiner Bewegung eingeschränkt und wünschst dir mehr Flexibilität? I got you! Kim ist auf Beweglichkeitstraining spezialisiert und vermittelt mit ansteckender Begeisterung nicht einfach nur Haltungen und Abfolgen, sondern das „Wie“ und „Warum“ dahinter. Dieses Mobility-Training macht Spaß, erweitert deine Beweglichkeit gezielt mit Kraft und Kontrolle und zeigt dir, wie Anatomie, Biomechanik und das Nervensystem zusammenwirken – für Bewegungen, die stärker, geschmeidiger und sicherer werden.

NOMADEN RAUM

Melanie Giese

Iyengar Yoga – Wie ein Eisberg in der Brandung

Diese Iyengar-Yogastunde lädt dich ein, inmitten von Bewegung und Wandel Ruhe und Stabilität zu finden. Durch präzise Ausrichtung, klare Struktur und bewusste Atmung stärkst du dein Fundament – körperlich wie mental. Spüre, wie du trotz äußerer Stürme in deiner Mitte verankert bleibst. Eine Praxis für Klarheit, Balance und innere Kraft in der winterlichen Jahreszeit.

MARRAKESCH RAUM

Kali

Root & Rise: Ausrichtung aus deinem Zentrum heraus

In dieser Stunde widmen wir uns der bewussten Ausrichtung (Alignment) von innen nach außen – mit dem Fokus auf dein energetisches und körperliches Zentrum. Übergezielte Aktivierung des Beckenbodens und die Praxis von Mulabandha schaffen wir Erdung und Stabilität, die dich gleichzeitig aufrichten und zentrieren. Erfahre über die tiefe Verbindung zu Mulabandha, anatomisch & energetisch deine Mitte – verwurzelt und zugleich aufgerichtet. Diese Praxis ist präzise und tief, wird deine Ausrichtung verfeinern, um dich aus deinem Innersten heraus aufzurichten.

CASABLANCA RAUM

Amelie Schulz-Giese

FREE FLOW – Tanzmeditation

Du suchst einen Raum, dich über intuitiven, meditativen Tanz zu entspannen und in Balance zu kommen? Du möchtest dich frei von Leistungsdruck und Bewertung bewegen und deinem inneren Raum und deine Umgebung dabei mit Achtsamkeit begegnen? Dann ist dieses Format der aktiven, bewegten Meditation genau für dich! Amelie begleitet dich auf sanfte Art und Weise 1,5 h auf deine Reise durch die Tanzmeditation.

Sahara Yoga

4. Winter Yogafestival
auf der Carlshöhe
Eckernförde

Nordic Yogaspirit by Sahara Yoga

Sonntag
14:00 – 15:30

SAHARA YOGA RAUM

Claudia Ballhaus

Katonah-Yoga: A winter practice

Der Winter ist die Zeit der Einkehr in diesem Kurs widmest du dich Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung, Atemtechniken, die dein Nervensystem zur Ruhe bringen und dynamische Praktiken, um das Wasser in dir im Fluss zu halten. Ziel ist es tief zu tauchen, die eigene Essenz zu finden, ganz im Augenblick zu sein.

NOMADEN RAUM

MARRAKESCH RAUM

Corinna Grote & Hanna Lipp

Kakaozeremonie

Hanna Lipp ist Kakao- und Kristallexpertin und die Gründerin der Prana Station in Hamburg. Corinna Grote ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin mit Herz und Humor. Die beiden haben sich vor drei Jahren in Hamburg kennengelernt und lieben es Räume für Tiefe & Gemeinschaft zu kreieren. Sie kreieren eine Kakaozeremonie mit einer kurzen Meditation und einem Raum für Bewegung und Herzöffnung.

CASABLANCA RAUM

Martin Schmitz

Komm runter mit dem Gong

Ein wohltuendes Klangbad – perfekt nach vielen intensiven Yogaeinheiten. Du liegst, atmest und lässt dich vollständig tragen. Die Schwingungen des Gongs beruhigen, lösen Spannungen und führen dich in einen Zustand tiefer innerer Ruhe. Diese Session schenkt Erholung, neue Energie und ein Gefühl von Weite. Ein Ausklang, der Körper und Geist gleichermaßen regeneriert.

Sahara Yoga