

DEINE YOGA-FESTIVALS IM NORDEN

Nordic Yogaspirit

Sahara ॐ Yoga

„Wir erschaffen Räume, in denen sich Menschen in ihrer Liebe und Echtheit
begegnen“ Made with love by Sahara Yoga





Nordic Yogaspirit

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK

„Wir erschaffen Räume, in denen sich Menschen in ihrer Liebe und Echtheit
begegnen“ Made with love by Sahara Yoga

Sahara ॐ Yoga



1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Ursula Au

"Back to the Roots"

Wir gehen an den Ursprung zurück, sowohl im Außen wie auch im Innen.

Sonnengrüße sind unser Fundament, die Wurzel unseres Seins. Sie geben uns Stabilität, wir können in den Fluss kommen und weich werden. Dann folgen klassische Standhaltungen, in denen wir mehr Kraft aufbauen können.

Etwas, um mehr in Balance zu kommen darf ebenfalls nicht fehlen.

So bauen wir Stück für Stück Sicherheit und Vertrauen auf. In uns und in unser Leben um am Ende in Leichtigkeit und mit viel Liebe loslassen zu können.



Svenja Babbe

"Follow your inner light"

In dieser nährenden Slow Flow & Yin Yoga Stunde wenden wir den Blick nach innen und verbinden uns mit unserem eigenen Licht – jener stillen Kraft, die uns trägt, inspiriert und immer in uns präsent ist. Sanfte, fließende Bewegungen öffnen den Körper, bevor wir in länger gehaltenen Yin-Positionen Raum für Ruhe, Loslassen und Regeneration schaffen. Eine Einladung, innezuhalten, aufzutanken und mit mehr Leichtigkeit, Wärme und innerem Strahlen in den Moment zurückzukehren.



Lena Claußen

"Weich werden im Herzen- Hatha-Yoga zur Öffnung des Anahata Chakras"

Eine sanfta Hatha-Yoga Stunde, die dich einlädt den Raum des Herzens bewusst zu öffnen. Durch achtsames Pranayama beruhigst du das Nervensystem und kommst im Körper an. In einer geführten Meditation richtest du die Aufmerksamkeit nach innen und verbindest dich mit deinem Herzraum. Sanfte Asanas fördern Weite im Brustkorb, lösen Spannungen und unterstützen ein feines Körpergefühl. Eine Praxis für Verbindung, Weichheit und liebevolle Präsenz im eigenen Sein.



Wiebke Hadyniak

"Golden Cell Clearing"

Das "Golden Cell Clearing" ist eine energetische Methode, die dich daran erinnert, wie sich dein natürlicher Zustand anfühlt. Wir arbeiten mit fünf ätherischen Ölen und bewusst gesetzten Intentionen, um deinem System ursprüngliche Informationen zu geben. Nicht über den Kopf, sondern über Wahrnehmung, Duft und klare Ausrichtung. Alte Muster dürfen sich lösen – ohne Druck, ohne Kampf. Du hörst auf zu analysieren und beginnst zu spüren. Dein System richtet sich neu aus, wird ruhiger, klarer, stabiler. Du bist weniger im Außen – und mehr bei dir. Verbunden. Wach. In deiner eigenen Kraft.

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Wiebke Hadyniak

"Hatha Yoga Reset und Integration"

Der perfekte Übergang vom Festival-Modus zurück ins Leben. Vor der Abreise kommen wir zusammen und checken wir noch ein letztes Mal tief bei uns selbst ein. Nach Tagen voller Input, Musik und Begegnungen halten wir gemeinsam inne. Lass das Wochenende nachwirken, sortiere deine Erlebnisse im Spüren und nimm genau die Klarheit mit nach Hause, die dir jetzt dient. Der Ballast bleibt hier – Gemeinschaft & Fokus gehen mit dir.



Emina Halilovic

"Intuitive Dance "

Hier geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“ zu tanzen sondern darum, den Körper wieder zu fühlen. Durch freie Bewegung, Musik und bewusste Präsenz darf Energie aktiviert werden, sich im ganzen Körper ausbreiten und wieder lebendig fließen.

Intuitives Tanzen kann helfen:

- ✨ Stress abzubauen
- ✨ Emotionen auszudrücken
- ✨ das Nervensystem zu regulieren
- ✨ mehr Verbindung zum eigenen Körper zu spüren
- ✨ Lebensenergie zu aktivieren

Der Körper weiß oft längst, was der Verstand noch nicht verstehen Ahoo
Mina



Franziska Hanert

"Hatha Vinyasa Deeper Sense Yoga"

Lunar Deep Dive – The Art of Slowing Down

Entfliehe dem Festivaltrubel und tauche ein in deinen inneren Rückzugsort. In dieser Deeper Sense Hatha-Praxis gleichen wir die feurige Sommerenergie durch lang gehaltene, erdende Haltungen aus. Bereichert durch präzises, therapeutisches Alignment und tiefe Energiearbeit lernst du, körperliche Verspannungen und mentalen Ballast loszulassen. Diese Klasse ist eine Einladung zum Spüren und Verankern. Bringe deine Neugier mit und nimm ein tiefes Gefühl von innerer Balance sowie wertvolle Impulse für dein yogisches Leben abseits der Matte mit nach Hause.

Nadja Hass

"Frauenkreis"

Ankommen, Verbinden, Sich selbst wieder spüren
Mit viel Herz öffne ich einen geschützten Raum, in dem Frauen sich selbst und einander auf authentische Weise begegnen können. Durch Achtsamkeit, Bewegung, Meditation, Austausch und kleine Rituale lade ich dazu ein, innezuhalten, die eigene Kraft zu spüren und sich von der Verbundenheit im Kreis tragen zu lassen. Ein Raum für Inspiration, gegenseitige Stärkung und die Möglichkeit, wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Nadja Hass

“Klangreise”

Entspannung und inneres
Ankommen

Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in die wohltuende Welt der Klänge. Sanfte Instrumente, harmonische Schwingungen und ein geschützter Raum laden dich dazu ein, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Die Klangreise unterstützt tiefe Entspannung, fördert das innere Gleichgewicht und schenkt einen Moment, um ganz bei dir selbst anzukommen.



Monique Heitmann

“Ying Yoga – Sanfte Hingabe an den Moment”

Ich lade dich ein, in die beruhigende Welt des Yin Yoga einzutauchen. In dieser Stunde kannst du durch langsame, tiefgehende Dehnungen emotionalen Raum schaffen und möglicherweise innere Blockaden lösen. Lass die Hektik des Alltags hinter dir und entdecke mit sanften Posen und bewusster Atmung, wie du Balance und inneren Frieden finden kannst.

****Was dich erwartet:****

- Sanfte, meditative Posen
 - Atemtechniken zur emotionalen Verarbeitung
 - Zeit für inneres Nachspüren
- Ich freue mich auf dich!

Monique Heitmann

“Atemräume – Deine behutsame Atemreise”

Ich lade dich ein, die transformative Kraft deines Atems zu entdecken. Inmitten des Festivaltrubels nehmen wir uns einen Moment, um innezuhalten und den Alltag loszulassen.

In dieser sanften Atemreise können emotionale Blockaden, Stress und innere Unruhe gelöst werden. Du aktivierst dein Nervensystem und schaffst Raum für Klarheit und Entspannung.

Was dich erwartet:

- Eine Einführung in die Atemtechnik
 - Eine geführte, entspannende Atemreise
 - Zeit zum Nachspüren und Integrieren
- Du bist von Herzen willkommen!



Anna Katharina Heuer

“Move from Within – Built Stability, Move with Ease”

In dieser Stunde erfährst du Bewegung auf eine Weise, die sich klar, verbunden und leicht anfühlen kann. Du beginnst, deinen Körper von innen heraus wahrzunehmen: nicht als einzelne Teile, sondern als ein zusammenhängendes System, das sich organisiert, ausgleicht und unterstützt. Du lernst biomechanische Prinzipien deiner Atmung und der Körpermitte kennen. In einer Pranayama und Asana Praxis wird dieses Verständnis erfahrbar.

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Josy

"Ground and Rise"

Wie ein Baum wachsen wir zuerst nach innen – durch starke Wurzeln. Dann wachsen wir nach außen – durch Mut und Entfaltung. Und schließlich wachsen wir miteinander – indem wir Raum für Verbindung und Gemeinschaft schaffen.



Julia Kollmann

"Ashtanga Yoga (AYI Methode)"

Eine klare, geführte Basic-Serie nach der AYI® Methode. Du verbindest Atem und Bewegung, lernst saubere Ausrichtung und erhältst therapeutische Impulse für deinen Körper. Strukturiert, kraftvoll und gleichzeitig achtsam – Meditation in Bewegung für Einsteigerinnen und alle, die tiefer eintauchen wollen.



Julia Kollmann

"Reconnect"

Reconnect to yourself – traumasensibles Yoga. Ein Raum, in dem du nichts leisten musst. Du lernst, deinen Körper wieder zu spüren, Grenzen wahrzunehmen und Sicherheit in dir aufzubauen. Sanfte Bewegung, bewusste Pausen und echte Verbindung – für mehr Ruhe, Vertrauen und Ankommen bei dir selbst.



Lil Nielsen & David Mubiru Ssempebwa

"Contact Impro Jam - Energie und Bewegung erkunden"

In dieser Session bringen wir Yoga in die gemeinsame Bewegung. Wir erkunden spielerisch, wie Körper miteinander kommunizieren, ohne Worte zu brauchen. Mal folgen wir der magnetischen Kraft, die uns zueinander zieht, mal spüren wir den klaren Impuls von Distanz und Raum. Erlebe die Freude an instinktiven Bewegungen und die Kraft des gemeinsamen Moments. Eine Einladung, Balance, Vertrauen und energetische Dynamik ganz neu zu erfahren. Sei dabei und fließe mit uns!

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Nea

"Morning Flow"

Den Tag bewusst begrüßen
Wir starten gemeinsam in den Morgen und schenken uns einen Moment, um wirklich anzukommen. Mit sanften Bewegungen, bewussten Atemzügen und einem ruhigen Flow wecken wir den Körper achtsam auf und schaffen Raum für Präsenz, Leichtigkeit und neue Energie. Bevor der Festivaltag beginnt, nehmen wir uns Zeit, im Körper anzukommen, nach innen zu spüren und den neuen Tag bewusst zu begrüßen. Ganz ohne Druck, ganz bei dir, genau so, wie du heute Morgen hier bist. Eine ruhige, fließende Yogastunde für alle, die den Tag geerdet, offen und verbunden beginnen möchten.



Nea

"Sensual Yoga für Frauen"

Viele Frauen laufen durch die Woche im Dauer-Modus. Der Kopf voll. Der Nacken fest. Der Schlaf unruhig. Und irgendwo zwischendrin merkt man: Der eigene Körper kommt kaum noch hinterher. Mit sanften Hatha-Yoga Übungen lösen wir Verspannungen, bringen Bewegung in steife Gelenke und beruhigen das Nervensystem. Der Atem wird tiefer, der Kopf klarer und der Körper fühlt sich wieder leichter an. Kein Leistungsdruck. Du kommst einfach dazu und schau was für dich möglich ist. Egal ob du Yoga kennst oder ganz am Anfang stehst. Du bist willkommen.



Melanie Müller

"Schutz von Innen nach Außen"

Unsere eigenen Bedürfnisse zu spüren beginnt im Bewusstsein nach innen, diese & die eigenen Grenzen durch die Körpersprache & die Gestik unserer Urkraft der Hände nach außen zu kommunizieren, darf der zweite Schritt sein, um die innere Resonanz nach außen schwingen zu lassen. In dieser Session erforschen wir über den Körper alte Schutzstrategien, die wir ablegen dürfen, sinnvolle Abgrenzungsbedürfnisse, die wir in Klarheit ausdrücken & widmen uns dem Erwachsen in unsere volle Größe, um für die eigenen Werte & vor allem sich Selbst, in die Größe zu gehen.



Lil Muxoll Nielsen

"Kundalini-Aktivierungspraxis"

Mahāvidyā Embodiment

Wann hast du das letzte Mal bedingungslos und urteilsfrei alle Aspekte deines Selbst erkundet? In diesem Workshop tauchen wir genau hier ein; eingerahmt von der kraftvollen Energie der Mahāvidyā – der tantrischen Göttinnen des schöpferischen Bewusstseins-prinzips. Wir begehen ein Archetyp-Embodiment und verkörpern die unterschiedlichen Qualitäten der Mahāvidyā durch bewusste Bewegung | präsente (physische und energetische) Verbindung mit den anderen Teilnehmenden | somatische und meditative Praxis | und öffnen damit ein Portal zur achtsamen Selbstreflektion. Ein Workshop für alle, die sich tief erfahren und der eigenen Schöpferkraft bewusstwerden wollen.

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Lil Muxoll Nielsen

"Sensorische Energetik (Medical Qi Gong)"

Tantric Heart - Puja

Ein ‚Puja‘ ist eine Ehrerbietung und Huldigung: Dieser ‚Heart Puja‘ ist eine Ehrung und bewusste Verbindung mit unserem Herzen in bedingungsloser (Selbst-) Liebe.

Mittels bewusster energetischer Verbindung, intentionaler Bewegung, gegenseitiger Berührung und präsenter Begegnung von Herz zu Herz, gehen wir tief in die bewusste Verbindung zu unserem eigenen und dem Herzen anderer – und allem, was uns umgibt. Gemeinsam erschaffen wir einen Raum der Resonanz und expandieren die Frequenzen bedingungsloser Liebe weit über den Rahmen des Festivals hinaus.



Silvana Sofia

"Gebärmutter Heilzeremonie"

Gebärmutterheilungszeremonie
Eine tiefgehende Frauenrunde mit Breathwork im Gebärmutterraum und einer schamanischen Übertragung aus den Anden, die die Codes der Gebärmutter aktiviert und dich in deine urweibliche Kraft führt.



Silvana Sofia

"Kakao Trommelreise Zeremonie"

Kakao-Zeremonie & Trommelreise
Eine herzöffnende Zeremonie mit Kakao und Trommelreise, die dich sanft nach innen führt und dich mit der Tiefe deines Herzens verbindet.

1. Hygge Yogafestival

DÄNEMARK



Laura Sothmann

“Kundalini Aktivierung - eine sanfte energetische Reise”

Bei der Kundalini Aktivierung bist du eingeladen komplett ins Empfangen zu kommen. Sanfte Energie darf durch deinen Körper fließen und dort hingehen, wo sie gebraucht wird. Von Musik begleitet kehrst du nach innen und darfst allem, was sich zeigen möchte den Raum schenken. Vertraue, genieße und lasse los.



Laura Sothmann

“Beim Slow Flow zum Element Wasser”

Beim Slow Flow zum Element Wasser verbinden wir uns mit dem Wasser Element und seiner femininen Energie. Unser Körper darf sich sanft bewegen und zurück in seine Weichheit finden. Erinnere dich daran, wie es sich anfühlt, loszulassen und dich führen zu lassen



Carla Paradiesvogel

“WOGA - Yoga on Water”

Balance, Wasser, Flow.
Bei WOGA - Yoga on Water verbinden sich Natur, Bewegung und Achtsamkeit zu einem einzigartigen Erlebnis. Lass dich treiben, finde deine Mitte und genieße Yoga mitten auf dem Wasser zwischen Sonne und Wind.



Ursula Au &
Julia Kollmann

“Dyadenarbeit “Wer bin ich wirklich?”

In dieser besonderen Form der Persönlichkeitsentwicklung lernst du dich selbst noch besser kennen. Die Dyade lädt dich ein, in einen geschützten Raum tief einzutauchen. Zu zweit und im meditativen Wechsel beantwortet ihr essentielle Lebensfragen. Während eine Person spricht, hört die andere absolut wertungsfrei und in vollkommener Präsenz zu. Kein Bewerten, kein Ratschlag, nur pures Sein. Diese kraftvolle Praxis bringt dich blitzschnell aus dem Kopf ins Herz. Sie schenkt dir tiefe Selbsterkenntnis, emotionale Klärung und eine magische Verbundenheit zu dir selbst und deinem Gegenüber.

