

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

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE

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

Sahara  Yoga



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Donnerstag, 11.06.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA ZELT

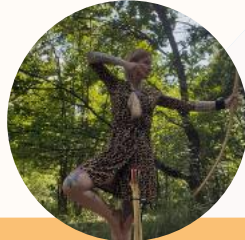


Merle Klopp-Schulze

Cacao Zeremonie & Geführte bewegte Herzmeditation

In dieser Cacao Zeremonie öffne ich einen achtsamen Raum für Herzöffnung, Präsenz und innere Verbindung. Zeremonieller Rohkakao wirkt als sanfter Pflanzenlehrer, der Körper, Emotionen und Bewusstsein miteinander in Einklang bringt. Begleitet von einer geführten, bewegten Herzmeditation, Atem und somatischen Impulsen entsteht ein verkörpertes Ritual, das dich einlädt, aus dem Kopf in den Körper zu sinken und dich mit deiner inneren Wahrheit zu verbinden.

NOMADEN ZELT



Sabine Simon

Yoga & Bow

Das Beste aus Yoga und Bogenschießen vereint. Erlebe tiefere Dehnung und kraftvolles Yoga. Die Asanas werden mit dem Bogen gemacht und gehen in eine tiefe Entspannung.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Donnerstag, 11.06.26

15:45-17:15

SAHARA YOGA ZELT



Ursula Au

Back to the Roots

Eine mal sanfte, mal kraftvolle Praxis, die dich wieder mit dem Kern des Yoga, sowie deinem eigenen verbindet, damit du geerdet und sicher durch dein Leben schreiten kannst.

NOMADEN ZELT



Lara Boldt

Strong Flow - Feel the Heat

Hier kommt alles zusammen: Atmung, Bewegung, Kräftigung und Flow.
Ein kraftvoller Vinyasa Flow mit dynamischen Sequenzen, fließenden Übergängen und gezielter Dehnung für mehr Kraft und Beweglichkeit.
Du baust Wärme auf, kommst ins Schwitzen und tauchst in einen durchgehenden Flow ein.
Armbalancen, Inversions und tiefere Positionen sind Teil der Praxis.
Du gehst in deine Kraft - und bist dabei ganz bei dir.
Ein Flow, der dich fordert, fokussiert und bei dir ankommen lässt.

MARRAKESCH ZELT



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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Donnerstag, 11.06.26

17:30-19:00

SAHARA YOGA ZELT



Marlene Vogel

Ground your Vata - Ayurveda Massage Workshop

In diesem Ayurveda Workshop lernst und erlebst du eine wohltuende Fußmassage zur Balancierung von Vata - ideal bei (innerer) Unruhe, Stress und viel mentaler Aktivität.

Als Selbst- oder Partnermassage schenkt sie Erdung, Entspannung und neue Körperwahrnehmung.

Einfach, nährend und direkt anwendbar - ein sinnliches Ayurveda-Ritual für mehr Ruhe, Stabilität und Verbindung, mitten im Sommer am Meer und ideal zum Entspannen im Alltag für zu Hause.

NOMADEN ZELT



Saviera

Enlightening Yogaflow

Verbinde dich mit dem allumfassenden, nährenden, heilsamen und erhebenden Licht im Innen wie im Außen im dynamischen Vinyasa Flow begleitet von wundervollen Aktivierungen & meditativen Visualisierungen.

MARRAKESCH ZELT



Arif

Fire & Flow

Eine kraftvolle Vinyasa-Stunde mit Fokus auf Rumpfkraft, Hüftstabilität und Balance. Durch Pranayama, dynamische Flows, intensive Haltepositionen und Kundalini-Elemente wird innere Wärme aufgebaut und der Energiefluss aktiviert.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Donnerstag, 11.06.26

20:00-21:30



KONZERT MIT BURKINA AZZA

BURKINA AZZA ist eine Musikgruppe aus Burkina Faso mit Wurzeln in der Bwaba-Kultur. Seit 2003 verbindet die Band traditionelle westafrikanische Musik mit Einflüssen aus verschiedenen Musikrichtungen. Die Mitglieder bauen ihre Instrumente selbst und stammen aus Familien von Musikern und Griots. Gegründet wurde die Gruppe von Adama Koueta, der seine musikalische Ausbildung von seinem Vater erhielt. Ihre Musik und ihr Name stehen für die Tradition und kulturelle Identität der „Griots von Burkina“.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



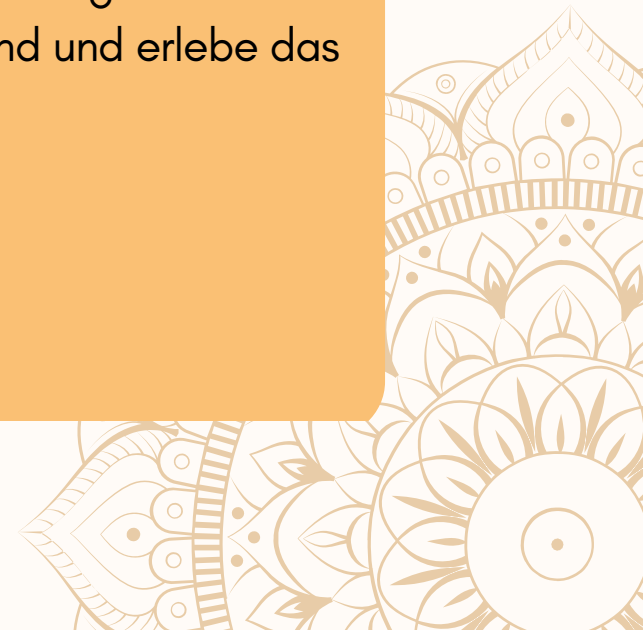
Donnerstag, 11.06.26

21:30



LAGERFEUER

Bist du MusikerIn oder spielst du einfach gerne ein Instrument? Singst du gerne? Tanzst du gerne? Dann komm zu unserem abendlichen Lagerfeuer am Strand und erlebe das Sahara Yoga Feeling hautnah.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



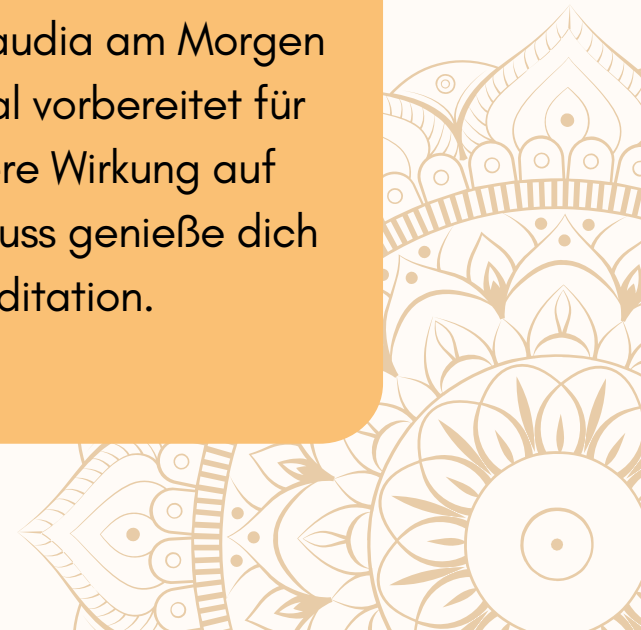
Freitag, 12.06.26
07:00-08:00



Claudia Wolf

Thai Chi Flow 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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26

08:00-09:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

MARRAKESCH ZELT



Ursula Au

Wild and Free

Sanfte Begegnung trifft lautes Sein. Hier darf deine Polarität gelebt und vor allem gefeiert werden!



Catharina Uekermann

Warrior Awakening

Diese Klasse ist eine Budokon-inspirierte Praxis, die kraftvolle, dynamische Bewegungen mit achtsamen, ausgleichenden Elementen verbindet. Yin und Yang verschmelzen zu einem harmonischen Flow: Stärke trifft Weichheit, Aktivität trifft Ruhe, Power trifft Präsenz. Die Stunde lädt dazu ein, den Körper bewusst zu spüren, die Beweglichkeit zu fördern und die innere Balance zu stärken. Fließende Sequenzen wechseln sich mit ruhigen, erdenden Momenten ab, sodass Energie aufgebaut, Stabilität gefunden und Achtsamkeit gefördert wird.



Claudia Ballhaus

Katonah-Yoga: Summer Spark - Dein inneres Feuer kalibrieren

Im Sommer steht die Natur in voller Blüte, und unser eigenes Feuer brennt am heißesten. In dieser Klasse nutzen wir die Geometrie des Katonah-Yoga um dieses Feuer funktional auszurichten. Wir arbeiten an der Öffnung des Brustraums (Herz- & Dünndarmmeridiane), um überschüssige Hitze über die Extremitäten und des Scheitelabzuleiten ohne die Energie verpuffen zu lassen.



Sabine Simon

Yoga für ein starkes Nervensystem

Verstehe den Zusammenhang deines Nervensystems und Yoga. Erfahre die wahre Bedeutung von Selbstregulation und gleichzeitiger Power.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Tabea Everling

Budokon Yoga - Kampfsport meets Yoga

Budokon Yoga ist eine moderne Praxis, die Elemente aus 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.



Birgit Prochnow

Yin Flow

Zuhause in Dir! Eine sanfte Session, die länger gehaltenes Yin Yoga mit sanften Flows und Pranayama verbindet.



Merle Klopp-Schulze

Soma Yoga - From Hatha to Evolution

Meine Soma-Yoga-Stunden basieren auf meinen Wurzeln im klassischen Hatha Yoga verbunden mit somatischer Bewegung und der Evolution Yoga Philosophy. Geboren in Eckernförde und geprägt von einer tiefen Verbindung zur Natur, verstehe ich den Körper als lebendigen, sich ständig wandelnden Raum. Die Praxis lädt dich ein, Asanas nicht als starre Formen, sondern als innere Erfahrungsräume zu erleben. Über bewusste Flows, Atem und feine Körperwahrnehmung entsteht ein verkörperter Evolutionsprozess - für mehr Präsenz, Selbstregulation und innere Verbundenheit.



Christina Reinisch

Explore Stillness - Deep Rest Practice

In dieser Stunde lade ich dich ein, Stillness nicht als „nichts tun“, sondern als lebendigen Raum des Spürens zu erforschen. Dich erwartet eine sanfte, bodennahe Praxis mit langsamen Bewegungen, längerem Halten und bewusster Atmung. Elemente aus Yin Yoga, somatischer Bewegung und geführter Ruhe unterstützen dabei, Spannungen loszulassen und das Nervensystem zu beruhigen.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26
11:30-13:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



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.



Bettina Schulze

**Beiering
Faszienyoga Into The
Wild**

In diesem Yoga Flow bist du eingeladen Intuitiven Bewegungsimpulsen zu folgen. Wir integrieren Rollen und Kleine Bälle um Verklebungen im Bindegewebe zu lösen



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.



Swantje Hagedorn

**Rooted in Sun and
Moon**

„Rooted in Sun and Moon“ ist eine Yogastunde, die dich in die Verbindung von Erdung und Leichtigkeit führt. Spirituelle Impulse verweben sich mit fließenden Asanas zu einem harmonischen Vinyasa Flow. Zum Thema abgestimmte ätherische Öle unterstützen dich dabei, im Hier und Jetzt anzukommen und deine Sinne zu öffnen. Die Stunde lädt dich ein, dich mit den Rhythmen der Natur zu verbinden, innere Balance zu finden und neue Energie zu schöpfen.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26
14:00-15:30

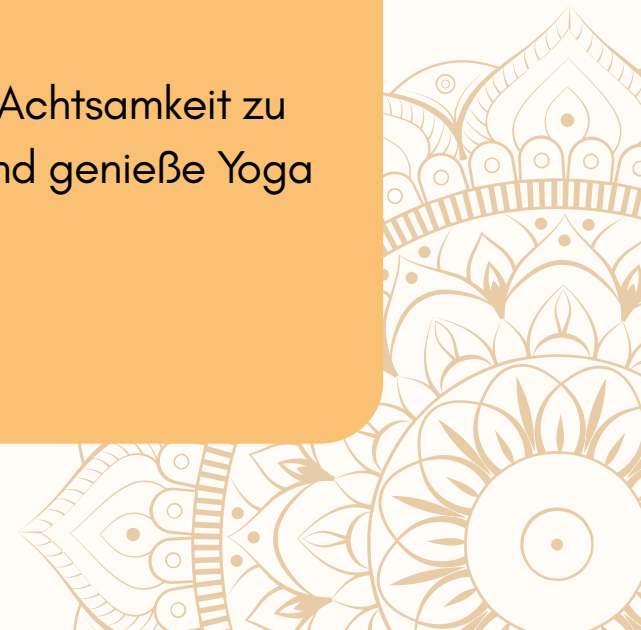


Carla Paradiesvogel

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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Anna Katharina

Heuer

**Move your Spine - Feel.
Understand. Integrate.**

Unsere Wirbelsäule möchte bewegt werden. Eine gesunde Wirbelsäule ist keine starre Säule, sondern lebendig, anpassungsfähig und in ständiger Bewegung. In dieser Stunde entdeckst du funktionelle und wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule. Du verbindest anatomisches Verständnis mit bewusstem Spüren und entwickelst mehr Kontrolle, Leichtigkeit und natürliche Dynamik in deiner Bewegung.



Wiebke Hadyniak

**Hatha Yoga: Atme dich
frei - zurück zu dir**

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 weitert und dich zurück in deine Essenz führt.



Lara Boldt

**Strong Flow - Feel the
Heat**

Hier kommt alles zusammen: Atmung, Bewegung, Kräftigung und Flow.

Ein kraftvoller Vinyasa Flow mit dynamischen Sequenzen, fließenden Übergängen und gezielter Dehnung für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Du baust Wärme auf, kommst ins Schwitzen und tauchst in einen durchgehenden Flow ein.

Armbalancen, Inversions und tiefere Positionen sind Teil der Praxis.

Du gehst in deine Kraft - und bist dabei ganz bei dir.

Ein Flow, der dich fordert, fokussiert und bei dir ankommen lässt.



Saviera

Chakrameditation

Gönne Dir eine entspannende, wohltuende, ausgleichende und energetisierende Reinigung deiner Energiezentren - der 7

Hauptchakras. Sind diese balanciert, so bist Du in Deiner Kraft, voller Energie, ausgeglichen und fühlst Dich vital, motiviert und wach. Die geführte Meditation führt dich sanft und stärkend durch deine Chakras, welche Du mittels deiner Aufmerksamkeit, Visualisierungen, Mantras und Affirmationen aktivierst und harmonisierst.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26

15:45-17:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Claudia Wolf

Inside Flow

Yogaasanas 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!



Birgit Prochnow

Yoga Doc

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 Kraftentlang der sich spiraling um den Körper wickelnden Muskelfaszienzüge entwickelt sowie den Atem integriert. Kein Schonyoga, aber eine wirksame präventive Praxis als Ergänzung zu allen anderen Yogaformen.



Franziska Hanert

Way to Bliss - Hero's Quest

Bereit für deine Heldenreise? In dieser Klasse schaffen wir ein stabiles Fundament, um den Weg für deine Energie in höhere Regionen zu ebnet. Basierend auf dem Deeper Sense Yoga verbinden wir vier essentielle Ebenen: Movement bringt dich ins aktive Handeln, Energy steigert deine Lebenskraft, Personality schafft mentale Klarheit und Spirit verbindet dich mit deiner Essenz. Freu dich auf eine tiefgehende Praxis aus dem Yoga Lotusland Eckernförde - erdend, kraftvoll und transformativ.



Bettina Schulze

Beiering

Thai Yoga Bodywork

Eine kleine Einführung in die achtsame Berührung

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Freitag, 12.06.26
17:30-19:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Melanie Kraus

**Journey to Just Be -
Slow Flow to Yin**

„Journey to Just Be“ ist eine sanfte Reise vom Tun ins Sein. Wir beginnen mit einem achtsamen, ruhigen Flow, der Körper und Atem miteinander verbindet und dich im Moment ankommen lässt. Nach und nach wird die Bewegung langsamer, bis wir in Yin Positionen übergehen. Hier darfst du loslassen, entspannen und einfach Sein.



Claudia Ballhaus

**Katonah-Yoga:
Grounding Practice -
Restorative-Yoga für
tiefe Erdung**

Das Unbewusste bewohnbar machen - Im Katonah-Yoga repräsentiert das Becken den Keller deines Hauses. Wir nutzen bodennahe Yogahaltungen, insbesondere die Taube, um in die Tiefe zu gehen, damit wir später sicher aufsteigen können. Eine restorative Praxis, die dich tief in Kontakt bringt mit deinem „Ground of Being“. Sehr intensiv!



Julia & Dominik

**Soundjournal -
Fluentbody meets
Jounaling and Guitar**

Wir sind Julia & Dominik. Durch Anleitung einer intuitiven Bewegungsreise, basierend auf Fluentbody, und Impulse zum Schreiben können Prozesse bei den Teilnehmenden angestoßen und aufgelöst werden. Diese Reise wird begleitet von cineastischer Live-Improvisation. Viele berichten von Körpererfahrungen, die sie so noch nie erlebt haben. Bring Stift und Papier mit.



Liga Leskevica

**Beckenboden Yoga:
Wurzeln wecken, Fluss
entfalten**

In dieser Session lernst du, den Beckenboden richtig anzuspannen und die Energie, die dadurch entsteht, durch den ganzen Körper fließen zu lassen. Begleitet vom Rhythmus der Musik lässt du die Energie deiner Wurzeln in Vinyasa-Asanas weiterströmen. Jede Pose wird Tanz, jede Anspannung Melodie. Am Ende: geerdet, stark, leicht.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



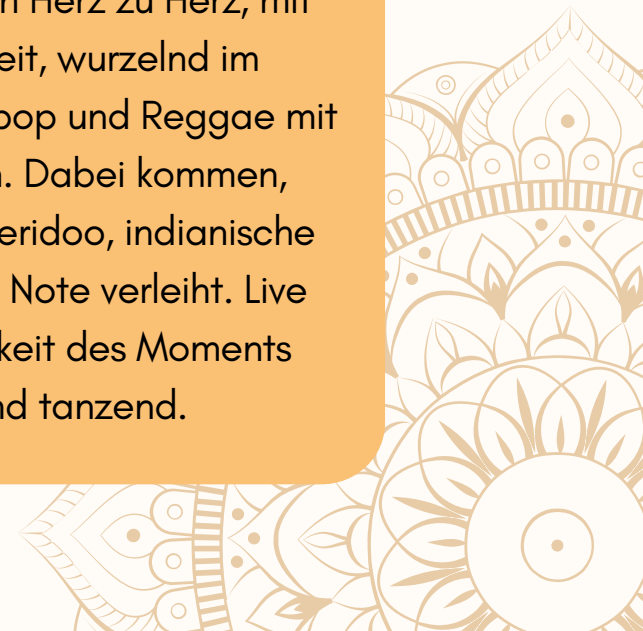
Freitag, 12.06.26

20:00-21:30



KONZERT MIT BABEK BODIEN

Die deutsch- und englischsprachigen Songs von Babek Bodien sprechen von Herz zu Herz, mit lichtvollen Lyrics und meditativen Melodien, berührend in ihrer Natürlichkeit, wurzelnd im Wesentlichen. Eingängig und exotisch zugleich verbinden sich Liedermacherpop und Reggae mit Elementen schamanischer und spiritueller Musik verschiedener Traditionen. Dabei kommen, neben der liedbegleitenden Gitarre, auch archaische Instrumente wie Didgeridoo, indianische Flöten und Trommeln zum Tragen, was der Musik zusätzlich eine besondere Note verleiht. Live lädt der Musiker dazu ein nach Innen zu spüren und sich von der Lebendigkeit des Moments bewegen zu lassen – in stiller Besinnlichkeit oder auch mitsingend und tanzend.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE

Nordic Yogaspirit

Freitag, 12.06.26

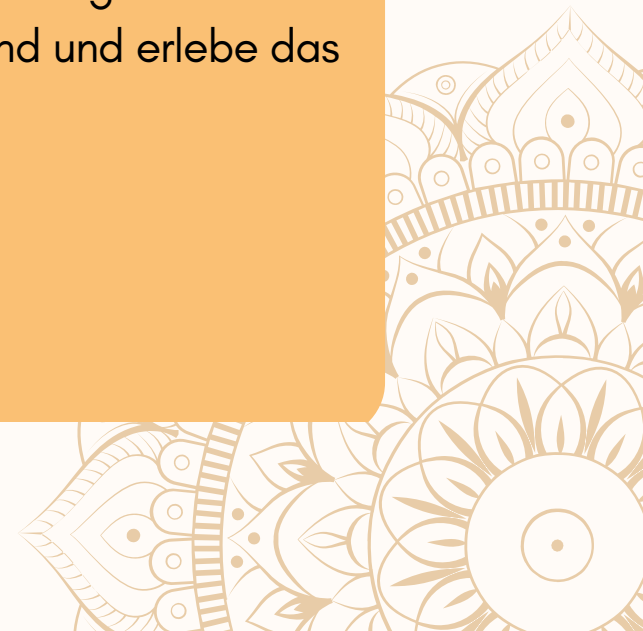
21:30



LAGERFEUER

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

Sahara ॐ Yoga



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

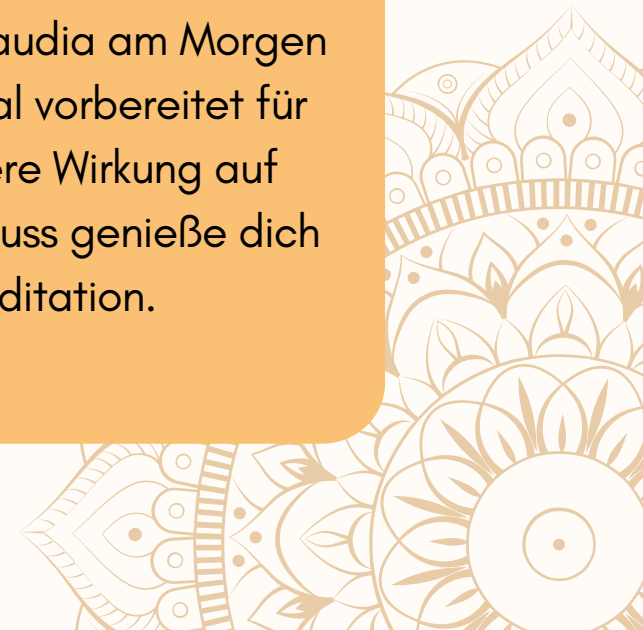
07:00-08:00



Claudia Wolf

Thai Chi Flow 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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

08:00-09:30

MARRAKESCH ZELT

NOMADEN ZELT

SAHARA YOGA ZELT

CASABLANCA ZELT



Emma Hermansson

Morgen Yoga

Morgenyoga: Sanfterwachen.

Starte deinen Tag mit einer harmonischen Balance aus Ruhe und Kraft. Diese Praxis führt dich von außen nach innen – beginnend mit bewussten, fließenden Bewegungen, die sich zu feiner

Körperwahrnehmung entwickeln.

Durch somatische und embodied

Elemente sowie präzise

anatomische Ausrichtung werden

deine Sinne und dein Körper

sanft geweckt. Jordnära –

erdverbunden und natürlich,

verbindet sich Sanftheit mit Stärke,

Leichtigkeit mit Stabilität. Eine

Stunde, die dich mit Klarheit und

Energie in den Tag begleitet – genau

so, wie du bist.



Julia Kollmann

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.



Stefanie Cramer

Wüstenreise

Wie viel braucht man wirklich – im Yoga und im Leben? Oft versuchen wir unsere Tage mit Schönerem zu füllen und schätzen an unserer Yogapraxis Variation und neue Impulse. Ähnlich ging es mir und dann kam die Reise in die Wüste zu Sahara Yoga. Himmel blau, Sand gold, Geräusche überschaubar. Einfachheit und wenig Reize. Herz und Geist konnten aufatmen, haben Weite und Perspektive gewonnen, weil auf einmal Platz war. In meiner Yogastunde könnt ihr daher Schlichtheit erwarten und findet im Hatha Flow vielleicht genau deswegen einen Weg zu euch.



Janne Böck

Cacaozeremonie: Wachgeküsst vom Meer

Der Tag beginnt barfuß im Sand. Wir schütteln, bewegen und wecken den Körper, lassen das Meer unser Rhythmus sein. Zeremonieller Cacao fließt in eigens dafür gefertigte Keramikbecher – jedes Stück ein Unikat. In einer geführten Meditation verbinden wir Herz, Atem und Weite. Klar, lebendig, geerdet. Diese Zeremonie lädt dich ein, präsent in den Tag zu treten, offen, zentriert und genährt – vom Cacao, vom Strand, von dir selbst.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Redschi

**Wild and crazy -
JivamuktiYoga meets
Spiraldynamik**

Wild and crazy...denn crazy bedeutet „ver-rückt“, also ein Perspektivwechsel auf vielen Ebenen. Kraftvolles Jivamukti Yoga, hot, hip and holy, und dazu viele Ausrichtungsideen der Yogatherapie und Spiraldynamik – der ultimative Energieboost! Jeder ist willkommen, denn wer atmen kann kann auch Yoga.



Lena Claussen

**Klang des Inneren -
Hatha Yoga für das
Kehlchakra**

Eine achtsame Hatha-Yoga-Stunde zur Aktivierung und Harmonisierung des Kehlchakras. Durch bewusstes Pranayama, Meditation und fließende Asanas entsteht Raum für Ausdruck, Klarheit und authentisches Spüren. Sanfte Öffnungen im Schulter-, Nacken- und Halsbereich unterstützen dich dabei, Spannungen zu lösen und die Verbindung zwischen innerer Stimme, Atem und Körper bewusster wahrzunehmen.



Birgit Prochnow

**Omflow Breath: Luft &
Leichtigkeit**

Eine intuitive Atemerlebnisreise, in der der Atem bewusst, offen und frei genussvoll erkundet werden kann, zum Thema Luft und Leichtigkeit. Unterstützt durch eine DJ-Klanglandschaft, sanfte vorbereitende Körperarbeit, ätherische Öle, achtsame Berührung und meditativen Ausklang ist omflow weniger Atem „Arbeit“ als viel mehr ein Ecstatic Dance für den Atem.



Inga Sanprem Deva

**Awaken Your Inner
Light - Kundalini Yoga**

In dieser Kundalini Yoga Session aktivieren wir unsere innere Energiequelle, um Licht, Wärme und Klarheit zu spüren. Mit kraftvollen Kriyas, Atemtechniken, Mantra und einer tiefen Entspannung stärken wir das Nervensystem und verbinden uns mit unserer inneren Ausrichtung. Die Stunde ist für alle Level geeignet und schenkt dir neue Energie, Fokus und Herzöffnung.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

11:30-13:00

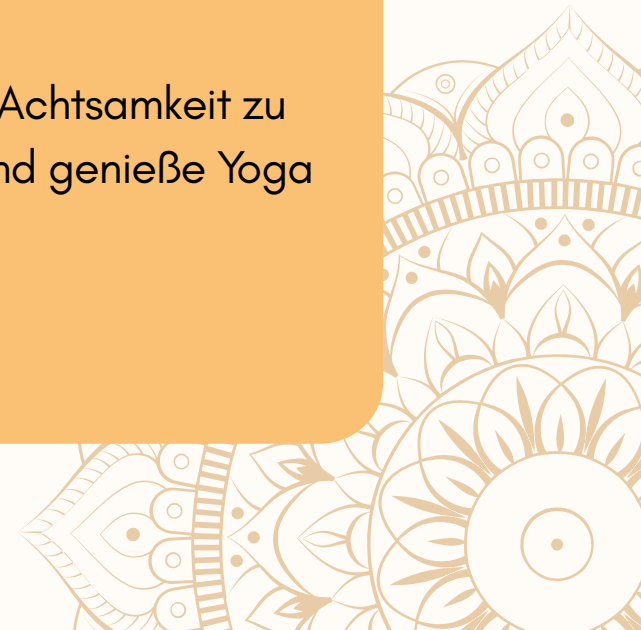


Carla Paradiesvogel

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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

11:30-13:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



**Nina Neumann &
Thorsten Jähne**
**Flow like Water:
Vinyasa & Handpan**

In dieser Vinyasa Stunde widmen wir uns dem Element Wasser. 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, maldynamisch wie eine sanfte Strömung lädt die Praxis dich dazu ein, Spannung loszulassen und ganz im Moment zu fließen. Diese Stunde wird musikalisch mit Handpan Musik von Thorsten Jähne begleitet.



Lil Muxoll Nielsen
**Body Alchemy – Expansive
Qi-Embodiment Praxis**

Wie machen wir unsere unendliche Lebensenergie wirklich verfügbar – spürbar und nutzbar? Wie finden wir zurück in das grenzenlose Potential des Körpers sich selber zu heilen?

Erkunde deine grenzenlose Lebensenergie – nicht nur als abstraktes Konzept, sondern als spürbare Realität im Körper. ‚Body Alchemy‘ verbindet somatische Körperarbeit, bewusste Atmung und energetische Praxis aus der fernöstlichen Kampf- und Heilkunst, um deine Lebensenergie im eigenen System stabil, verkörpert und bewusst zu erleben – auch über das Festival hinaus.



Anna Rech
**Somatic & Yin Yoga /
Return to Calm**

Gönn dir eine erholsame Auszeit und kehre zu deinem inneren Gleichgewicht zurück. Das Besondere am Somatic Yoga ist, dass du selbst die Intensität, das Tempo und die Dauer der Bewegungen bestimmst. Du folgst nicht einem äußeren Ideal, sondern deiner eigenen Wahrnehmung. Nimm dir bewusst Raum, um nicht nur deinen Körper zu spüren, sondern auch deine inneren Empfindungen, Emotionen und feinen Signale wahrzunehmen. Genau dort beginnt echte Regulation und Verbindung mit dir selbst.



Melanie Müller
**Handlungsorgane - Die
Balance zwischen
Geben & Empfangen**

Unsere Füße & Hände gelten in der Yogaphilosophie als Handlungsorgane – uralte Mittel unserer eigenen Urkraft. In unserem Alltag sind sie oft selbstverständlich da, unbewusst in Aktion & ungehört mit ihren tiefen Bedürfnissen. In dieser Session schaffen wir wieder Verbindung zu unseren Wurzeln & den Verlängerungen unseres Herzens, spüren ihre Kraft wieder sinnvoll einzusetzen & honorieren sie mit Dankbarkeit & Demut für ihre Energie, die sie nach außen zu schenken imstande sind.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Anna-Lena Haustein

**Root & Rise - Starke
Körpermitte trifft
bewegliche Hüften**

Unsere Körpermitte gibt uns Stabilität und innere Aufrichtung, während die Hüften Beweglichkeit und Freiheit ermöglichen. In dieser kraftvoll aufgebauten Stunde verbinden wir gezielte Core-Aktivierung mit funktioneller Hüftmobilisation - anatomisch fundiert und achtsam angeleitet. Du erfährst, wie Stabilität und Mobilität sich gegenseitig unterstützen, statt im Widerspruch zu stehen. Für eine gesunde Wirbelsäule, mehr Leichtigkeit in der Bewegung und ein starkes, zentriertes Körpergefühl.



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. Nia bewegt und weckt ein tiefes Gefühl von Lebendigkeit. Hier erlebst Du Nia als Möglichkeit, Dich auszutoben und Spaß zu haben - aber auch als Gelegenheit, Dich zu entspannen und bei Dir anzukommen.

Keine Vorkenntnisse nötig.
Everybody is Welcome!



Anna Laufenberg

**Jivamukti Yoga - Be
here now!**

Yoga is now. Live it, feel it and experience it. Praktiziere mit Hingabe und Vertrauen. Lass dich durch diese Jivamukti Session tragen, ohne zu viel nachzudenken. Wir fließen durch kraftvolle Asana, wir singen Mantra, es gibt spirituelle Impulse und Hands-on-Assist. All dies wird durch inspirierende Musik begleitet.



Marlene Vogel

**Let your energy flow -
Nadi Massage
Workshop**

Tauche ein in die Welt der ayurvedischen „Nadi“ Energiemassage. In dieser achtsamen Partnermassage (ohne Öl, angezogen) lernst du, die Nadis/Energiebahnen sanft zu stimulieren, den natürlichen Energiefluss zu unterstützen. Fließende Bewegungen, achtsame Präsenz und bewusster Atem unterstützen das Lösen von Energieblockaden. Die sanften Griffe schenken Entspannung, Klarheit und ein Gefühl von innerer Weite.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26

15:45-17:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Claudia Wolf

Inside Flow

Yogaasanas 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!



Lea Zubak

ThaiYoga Massage – Metta in Motion

In diesem Workshop steht Spüren und Loslassen im Focus. Wir bewegen und begegnen einander mit liebevoller Aufmerksamkeit und kreieren so einen friedvollen Raum für Entspannung und tiefe Regeneration.

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.



Yvonne Ruprecht

Traditional Tantric Hatha Yoga

Eine kraftvolle Asana-Praxis, energetisierendes Pranayama und eine transformierende Meditation – das erwartet dich in meiner Traditional Tantric Hatha Yoga Klasse. Diese traditionelle Jahrtausende alte Yogapraxis schenkt dir Balance und Stabilität, Energie, Klarheit und Inspiration – für ein strahlendes Selbst!



Lil Muxoll Nielsen

Mahāvidyā Energy – Archetypen des schöpferischen Bewusstseinsprinzips

Wir begehen ein Archetyp-Embodiment und verkörpern die unterschiedlichen Qualitäten der Mahāvidyā, der tantrischen Göttinnen des schöpferischen Bewusstseinsprinzips. Durch bewusste Bewegung, präsent 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.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26
17:30-19:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Birgit Bhavani
Sassenhagen

**Shakti Flow - for the
feminine in EVERYONE**

Im Alltag sind wir alle oft mit der geprägten, kräftezehrenden, eher männlich dominierten Seite unterwegs, um all DAS zu schaffen. Diese Stunde öffnet Raum für die andere noch viel tiefere Kraft in uns allen: unsere weibliche Seite - Einfühlungsvermögen und Shakti Power - eine stille, oft unterschätzte Stärke. Let's grow and flow - OFFEN FÜR ALLE



Franziska Hanert

**Deep Body Mind
Connection**

Bist du bereit, voll da zu sein? In dieser Klasse tauchen wir ein in die Bewegung und das neutrale Beobachten des Geistes. Wir nutzen die Ebenen des Deeper Sense Yoga, um tief in den Körper zu spüren und gleichzeitig eine neutrale Beobachterrolle einzunehmen. So entsteht eine Verbindung von Körper und Geist - jenseits von Bewertung. Freu dich auf eine fordernde Einheit und ein wohlverdientes, tiefes Shavasana. Geerdet, klar - aus dem Yoga Lotusland Eckernförde.



Christina Reinisch

**Explore Stillness -
Sunset Rest**

Diese Stunde verbindet sanfte Yin-inspirierte Praxis mit einer geführten Ruhephase im Liegen. Nach langsamen, bodennahen Haltungen folgt ein längerer Rest mit Körperreise und bildhafter Sprache, um die Wirkung zu integrieren. Ein Raum für Loslassen, Regeneration und Ankommen bei dir selbst - getragen von der Atmosphäre des Abends und der Weite der Ostsee.



Oliver Noël

**Deep Flow Dance
Journey**

ist eine immersive Tanzreise, die tiefe House-Beats mit freier, bewusstseinsweiternder Bewegung verbindet. Es geht darum, durch Musik und Körperfluss in einen Zustand von Präsenz, Ekstase und innerem Einklang zu gelangen.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Samstag, 13.06.26
20:00-21:30



KONZERT MIT ANTIOCHIA

Wir sind „Antiochia“ (Elsaïdo & 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 (Elsaïdo) und Arif (Maruf) und freuen uns auf eine gemeinsame Reise mit euch. ☀️

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



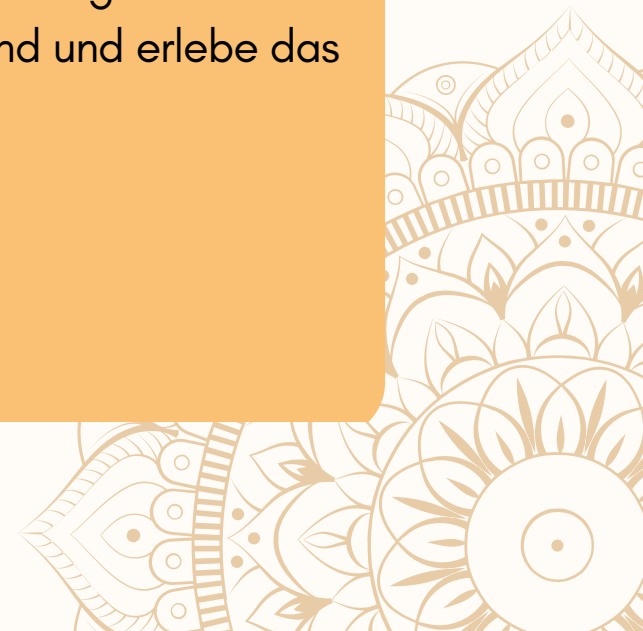
Samstag, 13.06.26

21:30



LAGERFEUER

Bist du MusikerIn oder spielst du einfach gerne ein Instrument? Singst du gerne? Tanzst du gerne? Dann komm zu unserem abendlichen Lagerfeuer am Strand und erlebe das Sahara Yoga Feeling hautnah.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



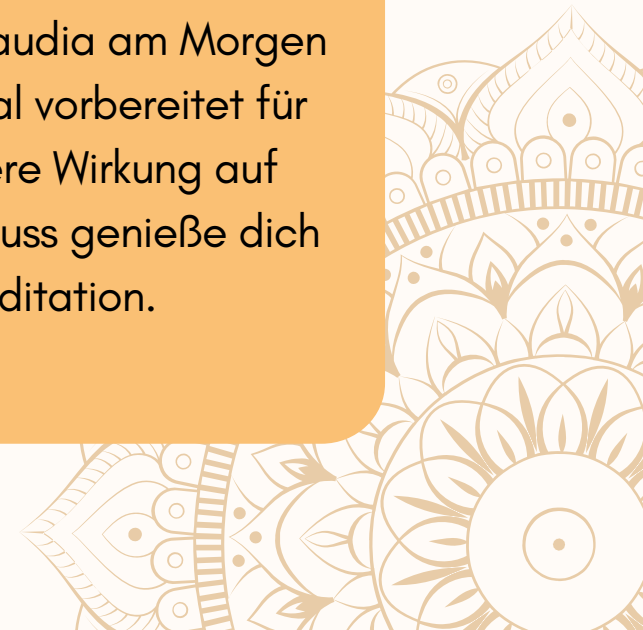
Sonntag, 14.06.26
07:00-08:00



Claudia Wolf

Thai Chi Flow 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.



5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Sonntag, 14.06.26

08:00-09:30

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Claudia Wolf

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.



Melanie Müller

Sakral - Becken des heiligen Lebensflusses

Iliosakralgelenk in der Allgemeinmedizin, Sakralchakra in der Yogaphilosophie - Wir sind uns einig, dass der Bereich rund um das Becken, das Kreuzbein & die Hüfte als heiliger Ort gelten darf. Hier sitzt unsere Lebensfreude, die Energie des Fließens & unser Genusszentrum. Dennoch ist dies auch ein Ort, wo sich viel (An)Spannung ablagert, blockierte Lebensenergie feststeckt & wir oft zu viel Last tragen. Den sakralen Ort wieder in der eigenen (Ur)Kraft spüren zu lernen & in den geschmeidigen Lebensfluss zurückzubringen ist die Intention dieser Session.



Stefanie Cramer

Wüstenreise

Wie viel braucht man wirklich - im Yoga und im Leben? Oft versuchen wir unsere Tage mit Schönerem zu füllen und schätzen an unserer Yogapraxis Variation und neue Impulse. Ähnlich ging es mir und dann kam die Reise in die Wüste zu Sahara Yoga. Himmel blau, Sand gold, Geräusche überschaubar. Einfachheit und wenig Reize. Herz und Geist konnten aufatmen, haben Weite und Perspektive gewonnen, weil auf einmal Platz war. In meiner Yogastunde könnt ihr daher Schlichtheit erwarten und findet im Hatha Flow vielleicht genau deswegen einen Weg zu euch.



Nina Neumann

Slow Flow, Yin & Yoga Nidra

Starte sanft in den letzten Festivaltag. Diese Stunde lädt dich ein, in einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Ruhe einzutauchen. Wir starten mit bewusster Bewegung im Rhythmus deines Atems. Während 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.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Sonntag, 14.06.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Melanie Kraus

Inside Flow & Chill

Inside Flow & Chill lädt dich ein dich fließend zu moderner Musik zu bewegen. Dynamisch, kraftvoll und kreativ entsteht eine Choreographie aus Asanas, Atem und Bewegung zum Rhythmus der Musik. Wir werden zusammen lachen, schwitzen und über uns hinaus wachsen, pure Lebensfreude und Verbindung spüren. Lass dein Herz tanzen zum Beat der Musik! Eine Entspannung am Ende darf natürlich nicht fehlen.



Jule Goy

Power durch Yin & Yang Ausgleich

Yin-Yang-Yoga ist der ideale Weg, um deine Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen und deine Power zurück zu holen. Diese Praxis kombiniert das Beste aus zwei Welten: Dynamische, kraftvolle Vinyasa-Flows (Yang) wecken deine Lebensgeister, während sanfte, ruhige Yin-Positionen deinen Körper regenerieren und deinen Geist zur Ruhe bringen.



Lil Muxoll Nielsen

Tantric Heart - Puja - Verbunden in wahrer Präsenz

Ein ‚Puja‘ ist eine Ehrerbietung und Huldigung: Dieser ‚Heart Puja‘ ist eine Ehrung und bewusste Verbindung mit unserem Herzen. 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.



Wiebke Hadyniak

Golden Cell Clearing mit ätherischen Ölen

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. 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.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Sonntag, 14.06.26

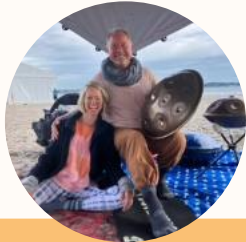
11:30-13:00

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

MARRAKESCH ZELT

CASABLANCA ZELT



Britta Karius und Thorsten Jähne **Soulful Yin & Magic Handpan**

„Soulful Yin & Magic Handpan“ lädt dich ein, nach innen zu reisen: ruhig, entschleunigend und zugleich faszinierend intensiv. Jede Pose wirkt wohltuend auf dein Nervensystem und unterstützt dich dabei, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Die magischen Töne und Schwingungen der Handpan-Klänge unterstützen die Tiefenwirkung. Die sphärischen, schwingenden Töne tragen dich sanft weiter in die Entspannung, lassen dich treiben und berühren auf feine Weise Herz und Seele.



Catharina Uekermann **Budokon Basics**

Budokon Basics lädt dich ein, Bewegung neu zu erleben. Diese moderne Praxis verbindet Yoga, Mobility, Kampfkünste und Tierbewegungen zu fließenden, kraftvollen Sequenzen. In kontrolliertem Tempo baust du Tiefenmuskulatur auf, wirst beweglicher und schulst dein Körperbewusstsein. Die Klasse vermittelt grundlegende Prinzipien des Budokon Yoga und erste Elemente der Primary Series. Ideal für Einsteiger*innen, Neugierige und alle, die auf dem Festival Kraft, Flow und Empowerment entdecken wollen.



Salome & Ines **FreiRaum - A Somatic Movement Journey**

FreiRaum ist ein traumasensibel gestalteter Workshop, in dem du erforschen kannst, was es bedeutet, dich mit der Weisheit deines Körpers zu verbinden und dich aus ihr heraus auf eine musikalisch angeleitete Reise einzulassen. Sanfte Anleitung und einladende Impulse unterstützen dich dabei, deine Körperwahrnehmung zu vertiefen, deinen Raum bewusst zu erkunden und deinen inneren Bewegungen Ausdruck zu verleihen.



Liga Leskevica **Beckenboden Yoga: Wurzeln wecken, Fluss entfalten**

In dieser Session lernst du, den Beckenboden richtig anzuspannen und die Energie, die dadurch entsteht, durch den ganzen Körper fließen zu lassen. Begleitet vom Rhythmus der Musik lässt du die Energie deiner Wurzeln in Vinyasa-Asanas weiterströmen. Jede Pose wird Tanz, jede Anspannung Melodie. Am Ende: geerdet, stark, leicht.

5. Yoga OpenAir

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE



Sonntag, 14.06.26
14:00-15:30



Janne Böck

Cacaozeremonie im Sahara Yoga Zelt: Wenn alles langsamer wird

Wenn das Außen leiser wird, entsteht Raum. Mit Atem, zeremoniellem Cacao und einer geführten Meditation laden wir Körper und Geist ein, sich zu setzen. Der Strand hält diesen Moment, der Cacao wird in eigens für diese Zeremonie gefertigten Keramikbechern gereicht – jedes Stück einzigartig. Eine Cacaozeremonie zum Nachspüren, Sammeln und sanften Zurückkehren – ohne Eile, ohne Ziel.

