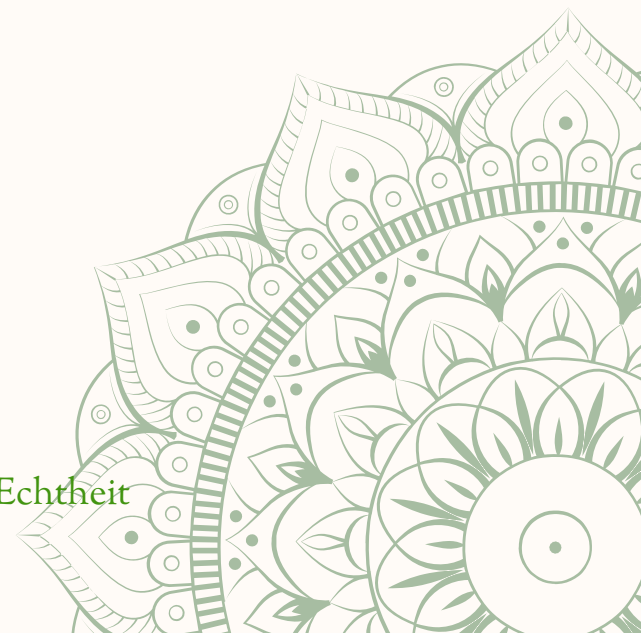


DEINE YOGA-FESTIVALS IM NORDEN

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

2. Hamburg Yogafestival

FALKENSTEINER UFER

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

Sahara ॐ Yoga



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Donnerstag, 27.08.26

16:00-17:30

SAHARA YOGA ZELT



Florian Süßer

"Ashtanga Yoga"

Lerne den Ashtanga Vinyasa Yoga mit seinem fließenden System kennen! Wir tauchen in die erste Serie des Ashtanga Vinyasa Yoga ein und gehen in eine bewegte Meditation. Der Atem trägt die Bewegung. Wir arbeiten behutsam und inklusiv, alle können mitmachen.

Dennoch bleiben wir aktiv und gehen mit unserem Körper-Geist-System auch in die Anstrengung hinein. Erst zum Schluss lassen wir alles los und gehen in eine Tiefenentspannung.

NOMADEN ZELT



Alexia Rabe

"Flow into Ease"

Ein Kurs für alle, die Bewegung lieben und gleichzeitig mehr Leichtigkeit in ihre Praxis einladen möchten. In einem fließenden Mix aus dynamischen Sequenzen, sanfter Mobilisation und bewusster Atmung bringen wir den Körper in Schwung und schaffen Raum für neue Energie.

Die Stunde ist kraftvoll und zugleich weich, aktivierend und ausgleichend. Sie lädt dazu ein, dem eigenen Rhythmus zu folgen, den Körper intuitiv zu spüren und Bewegung als etwas Natürliches, Lebendiges und Wohltuendes zu erleben.

CASABLANCA ZELT



Ursula Au

"Dyadenarbeit"

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.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Donnerstag, 27.08.26

17:45-19:15

SAHARA YOGA ZELT



Alice Radha

"Mantra meets Yin - Der Fluss des Lebens mit Lakshmi"

Während du in den Yin-Positionen verweilst, erzähle ich dir mythische Geschichten und singe die dazu passenden Mantras am Harmonium.

Diese Klasse ist meine Lieblings-Kombination im Mantra-Yoga. Durch die Story und die Musik tauchst du für diese Session in eine andere Welt. Willkommen in Alice Radha's wunderbaren Welt der Mantras.

NOMADEN ZELT



Svenja Ottemann

"Expand Your Energy"

In der Yogaphilosophie beschreibt Vyana Vayu jene Kraft, die Prana vom Zentrum aus in alle Richtungen verteilt. Sie verbindet, durchströmt und expandiert. Weit über die Grenzen des physischen Körpers hinaus. In dieser dynamischen Yogapraxis erforschen wir die Qualität von Ausdehnung und Weite. Durch fließende Bewegungen, herzöffnende Asanas und eine bewusst verlängerte Einatmung schaffen wir Raum im Körper. Der perfekte Start, um mit Lebendigkeit, Präsenz und Verbundenheit in deinen Festivaltag zu starten. Und gleichzeitig die vielleicht wichtigste Erinnerung, die Vyana Vayu uns in dem Moment lehrt, in dem wir spüren, dass unsere körperliche Grenze nicht das Ende unseres Energiefeldes ist: Wir sind Teil von etwas Größerem!

CASABLANCA ZELT



Hannah Andreasson

"Safe & Grounded - Somatisches Yoga & Kakaozeremonie"

In dieser Einheit verbinden wir somatisches Yoga mit der herzöffnenden Kraft des Kakaos. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Körperwahrnehmung laden dein Nervensystem dazu ein, sich zu regulieren und tiefer mit dir selbst in Kontakt zu treten.

Eine liebevolle Einladung, dich zu erden, neue Kraft zu schöpfen und die Verbindung zu deinem Körper auf ganz natürliche Weise zu vertiefen.





Mantras mit Shoshana

Singen, lauschen, Stille, tiefes eintauchen in deinen inneren Herzraum!





LAGERFEUER

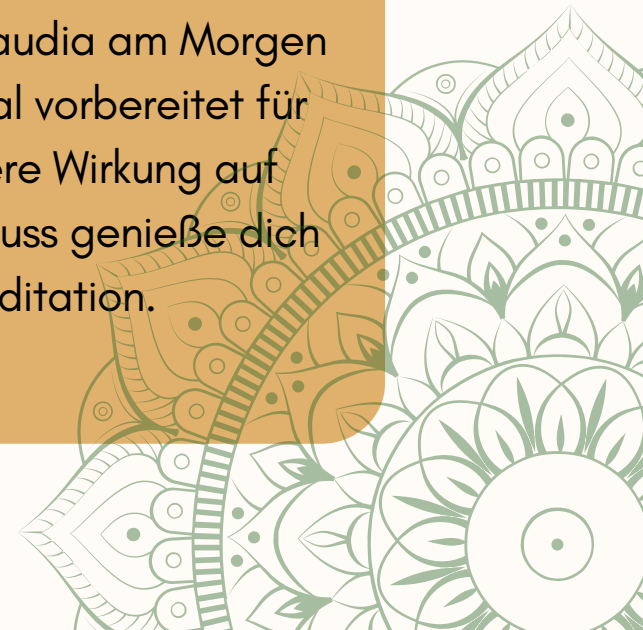
Bist du MusikerIn oder spielst du einfach gerne ein Instrument? Singst du gerne? Tanzt du gerne? Dann komm zu unserem abendlichen Lagerfeuer am Strand und erlebe das Sahara Yoga Feeling hautnah.





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.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

08:00-09:30

SAHARA YOGA ZELT



Annika Isterling

“Erwecke die Superkraft in dir”

Entdecke deine innere Superkraft! In dieser inspirierenden Session verbinden wir die transformative Kraft von achtsamer Meditation mit buddhistischer Philosophie. 90-98% von dem was wir tun passiert auf einer unbewussten Ebene. Man könnte meinen wir bewegen uns den ganzen Tag im Autopiloten durchs Leben. Wenn wir unser Tempo rausnehmen, haben wir die Chance besser unsere Stimmungen zu bemerken, präsenter zu werden im Geist für unser Tun und klare Entscheidungen zu treffen. Mit jedem Moment, wo wir es schaffen eine Distanz zur Erfahrung zu generieren, werden wir bewusster.

In dieser Session erwartet dich eine fordernde Slow-Motion Cankama Meditation, die drei Aspekte von Achtsamkeit, eine Samatha Meditation, sowie viel Inspiration, um aus deinem Autopiloten auszubrechen.

NOMADEN ZELT



Miriam Wessels

“Faszien Yoga”

In diesem Yogakurs stehen die Faszien im Vordergrund! Denn der Mensch strebt nach geistiger Freiheit und körperlicher Vitalität. Um dieses Ziel zu unterstützen, legt Yoga für ALLE den Schwerpunkt auf die Verschmelzung der 7 FASZIO® Trainingsstrategien mit Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen. Dieser Kurs fördert die Kraft, Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit und Körperwahrnehmung. Lösung und Regeneration runden die Stunden ab. FASZIO® Yoga ist für jedermann geeignet - Athleten, Freizeitsportler, Yoginis oder Senioren.

CASABLANCA ZELT



Kali

“Root & Rise Ausrichtung aus deinem Zentrum heraus”

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. Über gezielte Aktivierung des Beckenbodens und die Praxis von Mulabandhas schaffen wir Erdung und Stabilität, die dich gleichzeitig aufrichten und zentrieren



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT



Yvonne Ruprecht

"Traditional Tantric Hatha Yoga"

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 – die Praxis löst körperliche energetische Blockaden, beruhigt deinen Atem, schenkt dir Energie, vitalisiert die Sinne und gibt dir Klarheit, Focus und Inspiration. Pure magic for body, mind and soul, enjoy!

NOMADEN ZELT



Simone Düring und
Siva

"Mantrahealing"

Die besondere Kraft unserer Stimme, die Schwingung von Mantras und die heilende Kraft von Berührungen begegnen dir in dieser Stunde. Wir singen, tönen, fühlen und spüren in uns hinein.

CASABLANCA ZELT



Sarah Schlifter

"Yin Yang Summer Flow (75 Min.)"

Sommer, Sonne, Bewegung. In dieser 60-minütigen Session verbinden wir die kraftvolle Energie des Yang mit der ruhigen Tiefe des Yin – ein fließendes Spiel aus Bewegung und Loslassen. Spüre die Kraft des Sommers in jedem Atemzug, lass den Flow dich tragen und finde deine Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Komm, und flow mit mir!



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

11:30-13:00

SAHARA YOGA ZELT



Fiona Peters

Studio: Yoga Pura

"Meet Yourself - Die spannendste Grenze ist deine eigene."

Manchmal begegnen wir uns selbst genau dort, wo wir unseren Begrenzungen begegnen.

Herzlich willkommen zu deiner Verabredung mit dir selbst.

In dieser 90-minütigen Einheit gehen die heilsamen Bewegungen des tibetischen Lu Jong fließend in einen kraftvollen Vinyasa-Flow über und verbinden sich mit Embodiment und Selbstführung.

Finde zurück zu deiner inneren Ausrichtung - denn sie prägt deine Haltung, deine Entscheidungen und die Art, wie du dir selbst und dem Leben begegnest.

NOMADEN ZELT



Annika Isterling

"Heal your heart to heal the World"

Diese Session ist eine Einladung, in dein Herz hinein zu spüren und ihm Raum zu geben. Mit einer sanften,

herzöffnenden Yogapraxis beruhigen wir das Nervensystem und schaffen die Voraussetzungen für tiefe Heilung. Die Praxis führt dich in die Stille und Weite deines Herzens. Im Anschluss

praktizieren wir Metta-Meditation - die Meditation der liebenden Güte - und lassen das Herz weiter aufgehen. Zum

Abschluss öffnen wir das Herz gemeinsam mit Alice Rhada durch kraftvolles und berührendes Chanting. Eine Session, die dich nach innen führt und von dort aus wieder in die Welt. Heile dein Herz - und heile damit die Welt.

CASABLANCA ZELT



Sebastian Sierk

"Free Your Mind - And The Rest Will Follow Philosophie & Meditation"

Eine philosophische Atempause: Wir tauchen in yogische Philosophie und die inneren Glieder (antarangas) des achthgliedrigen Pfads ein. Wir beginnen mit Input aus Patanjalis Yoga Sutras, dann tauchen wir tiefer ab, in Richtung Freiheit (Moksha!), mithilfe von Pranayama und Dharana. Meditation, Atmen und philosophische Anregungen. Free your mind & immer dran denken: Yogaschittavrittinirodha



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA 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!

NOMADEN ZELT



Naresh Längst
"Emotional Release"

Zeit, den Deckel zu heben! Willkommen im Gym für deine Emotionen – dem Ort auf dem Festival, an dem alles raus darf. Wut, Trauer, Freude, Liebe: Über Bewegung, Atem und Stimme bringen wir zusammen wieder ins Fließen, was viel zu lange festgesteckt hat. Kein Vorwissen, kein Perfekt-sein-müssen – einfach du, die Gruppe und das Gefühl, endlich mal wieder richtig zu fühlen. Komm, wie du bist. Geh leichter raus.

CASABLANCA ZELT



Katharina Brachmann
"Ayurveda - Das Wissen vom Leben"

Ayurveda ist weit mehr als Wellness oder Ernährungslehre, aber auch als Prävention und Medizin. Wenn Du die Grundlagen verinnerlichst, wirst Du ein tiefes Verständnis vom Leben entwickeln. Du wirst verstehen, warum Du bist wie Du bist, hast was Du hast und wie Du ändern kannst, was Du ändern möchtest. Der Workshop ist eine Mischung aus Theorie, Praxis und Tipps zur Umsetzung im Alltag und wird Dir ein erstes Gefühl für diese phantastische Wissenschaft vermitteln.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

15:45-17:15

SAHARA YOGA ZELT



Anna Rech

"Path of love"

Diese Praxis ist eine Einladung, dich mit der Kraft der Liebe neu zu verbinden. Mit einem herzöffnenden Anusara Flow bewegen wir uns klar, weich und verbunden in den Nachmittag. Im zweiten Praxisteil drosseln wir das Tempo und geben dem Körper und Nervensystem Raum, sich von innen heraus neu zu organisieren. Durch kleine Impulse können Spannungen gelöst, Bewegungsmuster verändert und Selbstregulation gefördert werden.

NOMADEN ZELT



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

CASABLANCA ZELT



Martin Schmitz

"KOMM RUNTER Klangbad 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.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Freitag, 28.08.26

17:30-19:00

SAHARA YOGA ZELT



Ina Hoffrogge

"Yin for the Heart"

Yin for the Heart lädt dich ein, langsamer zu werden und wieder bei dir selbst anzukommen. In dieser sanften Yin Yoga Praxis öffnen wir behutsam den Körper und das Herz, lösen Spannungen und schaffen Raum für mehr Leichtigkeit, Liebe und inneren Frieden.

Mit bewusster Atmung, stillen Haltungen und feinen Impulsen darf dein Nervensystem zur Ruhe kommen.

Eine nährnde Reise für alle, die sich nach Verbindung, Tiefe und einem Moment echter Nähe zu sich selbst sehen.

NOMADEN ZELT



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: in Form von elektromagnetischer Resonanz, Vibration, Kontraktion, Expansion, Emotionen oder stiller Kraft. ‚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.

CASABLANCA ZELT



Victoria Schlüter

"SHAKE THE DUST"

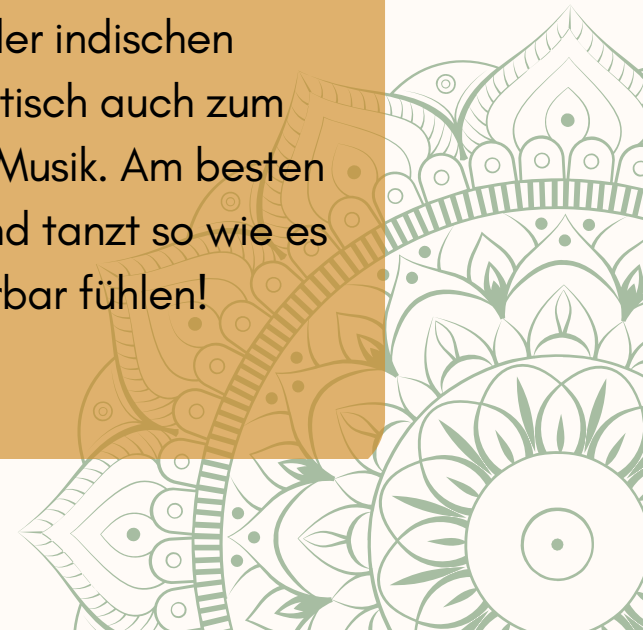
Dies ist eine Praxis, um dich selbst, deine Emotionen, deine Muster, deine Widerstände durch Bewegung zu erforschen. Du findest Elemente aus Yoga, HIIT und Somatics sowie freie Bewegung. Du fließt durch verschiedene Container, getragen von Musik und darfst dich selbst fühlen mit allem, was du bist.

Gemeinsam dürfen wir schwitzen, lachen, weinen, fluchen und uns in ein großes Gefühl von Befreiung und SEIN ergießen. Schüttel ab, was dich von dir selbst trennt!



Mantra-Konzert mit Alice Radha und der Hamburger Kirtan-Band

Zusammen chanten wir bekannte und einfache Mantras aus der indischen Götterwelt mal Leise, mal Laut, mal langsam meditativ, mal ekstatisch auch zum Tanzen. Komm einfach vorbei und lass dich tragen von der Mantra-Musik. Am besten schließt du deine Augen, legst die Hand auf dein Herz und singst und tanzt so wie es von Innen aus dir herauskommt. Du wirst dich danach wunderbar fühlen!





Freitag, 28.08.26
22:00-00:00



LAGERFEUER

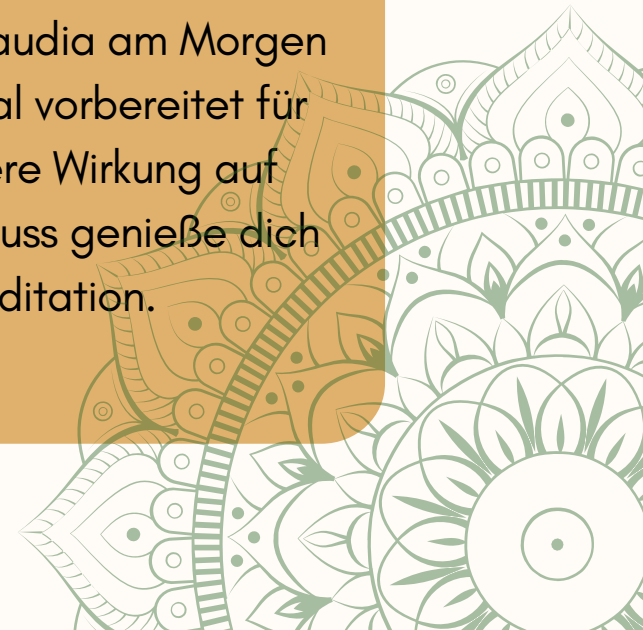
Bist du MusikerIn oder spielst du einfach gerne ein Instrument? Singst du gerne? Tanzt du gerne? Dann komm zu unserem abendlichen Lagerfeuer am Strand und erlebe das Sahara Yoga Feeling hautnah.





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.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Samstag, 29.08.26

08:00-09:30

SAHARA YOGA ZELT



Florian Süßer

"Funktionales Yoga für den Rücken"

Lerne Deine Rückenmuskeln so kennen, dass jede Position eine Rückenübung werden kann! Wir mobilisieren die Wirbelsäule und machen uns ein inneres Bild unserer 24 Wirbelkörper. Dann bauen wir Aufmerksamkeit und Kraft in der Rückenmuskulatur auf – hier wird der Rücken stark!. Anschließend gehen wir in eine sanfte, bewegte Yogapraxis über und spüren, wie jede Haltung und Bewegung auch eine Übung für den Rücken ist. Wir schließen ab mit einer angeleiteten Entspannung.

NOMADEN ZELT



Pia Reker

"Strong & Present"

Bewusste Atmung, fließende Bewegungen und die Verbindung zu dir selbst. In diesem Strong Hatha Flow darfst du deinen Körper spüren, deine Stärke erkunden und ganz im Moment ankommen – genau so, wie du heute bist. Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis mit dir!

CASABLANCA ZELT



Kathrin Pfeifer

"Breathe into joy"

Atem und Meditation Praxis:
Über unterschiedliche Atemübungen, Kriya (hier in dem Falle eher Armbewegungen) und Visualisierungen in der Meditation klären wir die Gedanken und kreieren Raum unserer Quintessenz "Sat Cit Ananda" dem Blissbody wieder mehr zum Vorschein kommen zu lassen.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Samstag, 29.08.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

CASABLANCA ZELT

STRAND



Maren Brand

"Finding Freedom"

Eine somatisch und kalligrafisch inspirierte Yogapraxis, in der Bewegung als fließender Ausdruck von Atem, Präsenz und innerer Wahrnehmung erforscht wird. Inspiriert von der Qualität von Tinte auf Papier entstehen weiche Übergänge, spiralförmige Bewegungen und ein meditativer Fluss: statt perfekter Formen geht es mehr um Kontinuität, Energie, Spüren und Freiheit im eigenen Ausdruck. Eine Einladung, den Körper achtsam und liebevoll zu erforschen und Bewegung als etwas Lebendiges und Befreiendes zu erleben. Offen für alle Levels.



Vanessa Park-Pancheri

"Shine Your Light"

Entdecke deinen Körper und sein Potenzial "neu"! Eine durch und durch bewegte Klasse, mal sanft, mal fordernd, spielerisch und kraftvoll im Wechsel. Es erwartet dich ein Mix aus Asana, Functional Range Conditioning & mehr. Ich freu mich auf dich!



Nea Meyenburg

"Thai Yoga für Anfänger*innen"

Eine achtsame Begegnung mit Berührung, Entspannung und innerer Ruhe. In diesem Workshop erfährst du die wohltuende Wirkung von Thai Yoga Massage und sanften Dehnungen. Durch fließende Bewegungen, Druckpunkte und bewussten Atem kann dein Nervensystem entspannen und dein Körper wieder weicher und freier werden. Der Workshop ist anfangersfreundlich und braucht keine Vorerfahrung. Spüre Geborgenheit, Vertrauen und neue Energie in einem geschützten Raum. Eine Einladung, langsamer zu werden, loszulassen und wieder mehr im eigenen Körper anzukommen. Für mehr Balance, Verbindung und Wohlbefinden.



Freca Dumrese

"Experience Oneness"

Tauche ein in eine fließende Yogapraxis, die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit verbindet und dich einlädt, dich ganz eins zu fühlen mit dem gegenwärtigen Moment, mit deiner inneren und äußeren Welt. Sanfte und dynamische Sequenzen wechseln sich ab. Am Schluss folgt eine geführte Meditation, die dir Ruhe, Präsenz und das Gefühl von Verbundenheit vermittelt. Eine inspirierende Reise zurück zu deiner eigenen Essenz und zur Erfahrung von Oneness.

2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



SAHARA YOGA ZELT



Lynn Buschmeyer
"Mantra Yin Yoga"

Tauche ein in die heilsame Verbindung aus Yin Yoga und Mantra. In dieser besonderen Stunde darfst du entschleunigen, loslassen und dich von sanften Klängen tragen lassen. Während wir länger in nährenden Yin-Positionen verweilen, begleiten uns herzöffnende Mantras, die Raum für Ruhe, Verbindung und innere Weite schaffen. Eine Einladung, ganz bei dir anzukommen, tief durchzuatmen und dich vom Zauber gemeinsamer Praxis berühren zu lassen – für alle Levels geeignet.

NOMADEN ZELT



Nina Neumann
"Fire Flow"

In dieser Vinyasa Stunde tauchen wir in die Energie des Feuers ein – das Element des Sommers. Feuer steht für Vitalität, Mut, Leidenschaft und die Kraft der Veränderung. Mit fließenden kraftvollen Bewegungen, aktivierender Atmung und kreativen Sequenzen entfachen wir unser inneres Feuer.

Samstag, 29.08.26

11:30-13:00

STRAND



Bhavani Sassenhagen
und
Ursula Au

"Frauenkreis"

Gemeinsam in die Fülle

Bhavani und Ursula, ihres Zeichens passionierte Yogalehrerinnen, Kreishüterinnen mit langjähriger Erfahrung und vor allem einem Herzen voller Liebe und Hingabe, leiten diesen Circle, um dich dir ein Stückchen näher zu bringen.

Meditation, Atmung und andere, feine somatische Übungen erwarten dich in diesem Workshop, der dich am Ende aufgefüllt und friedvoll in deinen Tag entlässt.

2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Samstag, 29.08.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA ZELT



Michael Stewart

"Equinimity: the stability of balance"

Equinimity is a practice that brings balance to all your bodies. We will address the fascia, anatomy and energetic bodies.

NOMADEN ZELT



Lea Zubak

"Nia – Dance Yourself Alive"

Freude an der Bewegung ist das Herz von Nia. Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Körpertherapie verschmelzen zu einem pulsierenden Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Den Körper ohne Druck und Zwang einfach nach dem Wohlfühl-Prinzip zu verschiedensten Rhythmen und Musiken zu bewegen und dabei sowohl mit Achtsamkeit als auch Verspieltheit den eigenen Tanz zu finden: Das macht jedes Nia Erlebnis einzigartig!

Nia bewegt, berührt und weckt ein tiefes Gefühl von Lebendigkeit.

In dieser Session erlebst Du Nia als Möglichkeit, Dich auszutoben und Spaß zu haben – aber auch als Gelegenheit, Dich zu entspannen und bei Dir anzukommen.

Open Level – Come as you are!

CASABLANCA



Anne Hehl

Studio: Khôra Studio

"Heimkommen in den eigenen Körper - Slow Flow + Körperwahrnehmung"

Wir leben viel oben. Im Kopf, in der To-do-Liste, im nächsten Gedanken. Diese Klasse lädt dich ein, wieder unten anzukommen – im Bauch, in den Füßen, im Körper und in dir. Langsame Bewegung, achtsame Übergänge und Momente echter Stille. Keine Leistung. Kein Ziel. Nur du – und der Körper, der schon die ganze Zeit auf dich gewartet hat.

STRAND



Carolina Boretius +
Simone Düring

"BreathWalk"

Lass Dich vom Rhythmus Deines Atems und der Weite der Elbe tragen.

Beim BreathWalk® verbinden sich bewusstes Gehen, Atemtechniken und sanfte Yogaelemente zu einer meditativen Praxis, die Dich erdet, Dein Herz öffnet und neue Lebensenergie schenkt.

Schritt für Schritt findest Du zurück zu Deiner inneren Stille und in die Verbundenheit mit der Natur.

Carolina, Gründerin und Autorin von Yoga NaTour, begleitet Dich mit viel Herz durch diese besondere Naturpraxis.

Den gemeinsamen Ausklang gestaltet die Sängerin Simone mit einer berührenden Live Mantra Meditation für Verbundenheit, Heilung und inneren Frieden.

2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Samstag, 29.08.26

15:45-17:15

SAHARA YOGA 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!

NOMADEN ZELT



Ramona Lauer
"Wings Wide Open - Garuda Flow"

Wings Wide Open - Garuda Flow ist eine Einladung, dich kraftvoll und zugleich mühelos durch die Praxis zu bewegen. Inspiriert von Garuda, dem mythischen König der Vögel, verbinden wir fließende Sequenzen mit bewusstem Atem und klarer Ausrichtung. Mal dynamisch, mal spielerisch erkunden wir Weite, Balance und Bewegungsfreiheit. Eine energetisierende Stunde, die dich aufrichtet, belebt und mit einem Gefühl von Leichtigkeit und innerer Weite erfüllen wird.

CASABLANCA



Olaf Görbig
"Basic Yoga Philosophie"

Vortrag mit aktiven Elementen
Dass Yoga viel mehr ist als Asanas auf der Matte zu üben, wissen wir wahrscheinlich alle. Aber wie war das noch mit Patanjali? Den 8 Pfaden des Yoga? Den Chakren? Und wie kann ich eigentlich als moderner Mensch Karma verstehen? Diese Session ist ein kurzer Streifzug durch die Geschichte und die Essenz des Yoga. In einem Mix aus Vortrag, Bewegung und geführter Meditation entstehen vielleicht Impulse in dir, Yoga mal etwas anders zu betrachten. Keine Vorerfahrung nötig aber sicherlich auch für dich als Yogalehrer/in interessant.

STRAND



Nike Clausing
Studio: REINC
"Shake it off- Schüttelmeditation mit live Drumming"

shake it off ist dein komplettes nervous system reset!
Du kannst alles ausschütteln, was du nicht mehr brauchst, und dich von belastenden Erfahrungen, Erinnerungen und jedem Ballast befreien, den du angesammelt hast. ganz ohne zu denken, einfach durch embodiment.
trust your body- she knows!
diese transformierende moving meditation basiert auf der bekannten Kundalini-Meditation nach Osho - einer kraftvollen Praxis für ein komplettes Reset.
die 4 Phasen werden musikalisch live begleitet

2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Samstag, 29.08.26

17:30-19:00

SAHARA YOGA ZELT



Ina Hoffrogge

"Embodiment Flow"

Diese Praxis lädt dich ein, ganz bei dir anzukommen.

Wir schaffen Bewusstsein durch Meditation, aktivieren den Energiefluss durch bewusste Atmung und öffnet Raum für Ausdruck und Lebendigkeit in fließenden Asanasequenzen. Spannungen im Körper und im Geist dürfen sich durch den Embodiment Flow lösen. Du kommst raus aus dem Kopf und tauchst wieder mehr in dein Körper und Herz ein.

NOMADEN ZELT



Hannah Andreasson

"Yin & Sound - Journey"

Weniger tun. Mehr spüren.

In dieser Einheit erwartet dich eine harmonische Verbindung aus entschleunigendem Yin Yoga und einer immersiven Sound Journey. Durch das längere Verweilen in den Haltungen darf dein Körper Schritt für Schritt loslassen, während die Klänge dich dabei begleiten, tiefer zu entspannen und ganz im Moment anzukommen.

Die Kombination aus Stille, sanfter Dehnung und schwingenden Klängen schafft einen Raum, in dem Regeneration, innere Ruhe und neue Energie entstehen dürfen. Eine wohltuende Auszeit, die dich einlädt, nach innen zu lauschen, aufzutanken und dich von den Klängen tragen zu lassen.

CASABLANCA



Marén Schultz

"Selbstliebe: Eine herzöffnende Vinyasa-Stunde"

In dieser Yogasession öffnen wir durch sanfte Rückbeugen den Herzraum und aktivieren Dein Herzchakra. Die Praxis unterstützt Dich dabei, Dich wieder mit Dir selbst zu verbinden, mehr Selbstliebe zu kultivieren und innere Offenheit zu erfahren. Schenke Dir einen Moment der Achtsamkeit und finde zurück zu Deinem Herzen.





Concert & Dance mit Antiochia

Wir sind „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. ☀️





Samstag, 29.08.26
22:00-00:00



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.





**Bhavani Sassenhagen – Atemübungen (Pranayama) & Wake Up
Embodiment – 4 Elemente**

Wir starten in den Sonntag mit energetisierenden und reinigenden Atemübungen aus dem Hatha & Kundaliniyoga und wunderbar erweckenden mobilisierenden Körperübungen. Die 4 Elemente begleiten uns thematisch dabei .



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Sonntag, 30.08.26

08:00-09:30

SAHARA YOGA ZELT



Claudia Wolf

"Breathwork"

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



Anne Hehl

Studio: Khôra Studio

„Brennen ohne Verbrennen" Vinyasa Flow mit Pranayama

Du kennst das Gefühl: viel Energie, aber irgendwie dreht sie sich im Kreis. Diese Klasse gibt ihr eine Richtung. Mit dynamischem Flow, bewusstem Atem und einem psychologischen Blick auf das, was uns wirklich antreibt – und was uns ausbrennt. Du gehst raus: lebendig, geerdet und mit dem Unterschied zwischen Feuer und Erschöpfung im Körper gespürt.

CASABLANCA



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.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Sonntag, 30.08.26

09:45-11:15

SAHARA YOGA ZELT

NOMADEN ZELT

CASABLANCA



Ina Hoffrogge & Naresh
Längst

"Slow Vinyasa x Alignment"

Slow Vinyasa & Alignment verbindet körperliche Ausrichtung mit energetischem Spüren durch fließend angeleitete Asanas. Naresh & Ina unterrichten in Co-Creation & schaffen eine Praxis, die Körper, Geist & Seele zurück in Balance, Harmonie & innere Ruhe führt.



Lucia Razza
Studio: Tribe Yoga
Studio

"Rocket Yoga: Mut zum Abheben"

Eine dynamische und kraftvolle Praxis, die fließende Bewegungen, kreative Übergänge und herausfordernde Asanas verbindet. Rocket Yoga lädt dich dazu ein, Vertrauen zu entwickeln und deine Grenzen spielerisch zu erkunden. Yoga-Erfahrung ist hilfreich, aber nicht notwendig, jede Haltung zu beherrschen. Mit Neugier, Atem und Mut findest du deinen eigenen Weg durch den Flow. Yoga-Erfahrung ist hilfreich, da wir in einem fließenden Tempo durch die Sequenz gehen. Du bist jedoch eingeladen, die Praxis an dein Energielevel anzupassen und die Variationen zu wählen, die sich für dich stimmig anfühlen.



Carmen Hackradt

"Shiatsu: Berührung, die verbindet"

Komm über achtsame Berührung und einfache Partnerübungen ganz im Körper an. Sanfte Shiatsu-Impulse beruhigen dein Nervensystem, lösen Spannungen und machen Verbindung spürbar – mit dir selbst und anderen.

Ein wohlthuender Raum zum Spüren, Auftanken und Begegnen.



2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Sonntag, 30.08.26

11:30-13:00

SAHARA YOGA ZELT



Michael Stewart

"Down side Up"

how do we cope with a world that feels upside down , get comfortable with the unease, throughly the support of your community. A playful experience of Dynamic and Stability practices in Community

NOMADEN ZELT



Alice Radha

"Mantra meets Tantra - Eine somatische Reise durch die Energien der weiblichen Gottheiten"

Eine somatische Reise durch die weiblichen Götter-Energien" - Im traditionellen Tantra wird vor allem Shakti, die weibliche Energie verehrt. Hier geht es darum die göttlichen Energien in all ihren Facetten in unserem Körper-Tempel zu erfahren. Komm mit mir auf eine somatische Reise durch verschiedene Energien und erlebe die transformierende Kraft der Göttinnen. Freu dich auf eine Reise durch die Emotionen mit Tanz und Stille, Geschichten und Mantras.

STRAND



Tina Krömer

"Vinyasa Yoga OM The Beach"

Dynamischer Vinyasa Flow trifft auf Achtsamkeit.
Erlebe eine fließende Yoga Praxis an der Elbe, die Körper und Geist verbindet. Das Besondere: Die Yogaklasse wird durch Tina's selbstgeschriebene „Mindful Meditation“ abgerundet - für mehr innere Klarheit und positive Energie für unsere Welt. Für alle Yoga Level geeignet.

2. HamburgYogafestival

FALKENSTEINER UFER



Sonntag, 30.08.26

14:00-15:30

SAHARA YOGA ZELT



Lynn Buschmeyer &
Rouven Will

"Kakao & Kirtan"

Mit einer Tasse zeremoniellen Kakaos in den Händen und Musik im Herzen kommen wir zusammen, um zu singen, zu lauschen und uns als Gemeinschaft zu erleben. Der

Kakao begleitet uns dabei als herzöffnender Impuls – nicht, um etwas zu verändern, sondern um das zu vertiefen, was bereits da ist.

Du bist willkommen, genau so wie du heute hier bist. Mit allem, was du mitbringst. Denn jede Stimme, jede Begegnung und jede geteilte Melodie webt mit am großen Ganzen. So entsteht Verbundenheit, Lebensfreude und diese besondere Festivalmagie, die uns daran erinnert, wie schön es ist, gemeinsam zu sein.

NOMADEN ZELT



Kathrin Pfeifer

"Lightness of being"

Wie kann ich langfristig meine Stimmung stärken um mit Leichtigkeit und Schwung durch das Leben zu gehen? Das schauen wir uns im Austausch in dieser Session genauer an, über klassische Asanas im Flow, aber auch vielleicht eher unkonventionelle Körperübungen aus dem Somatischen.

CASABLANCA



Lena Claußen

"Atmen. Spüren.Sein Klassische Hatha Praxis für Klarheit und Ruhe"

Eine ruhige Hatha-Yoga-Stunde mit Fokus auf Atem, Körperwahrnehmung und innere Sammlung. Durch bewusstes Pranayama beruhigst du den Geist und kommst im Moment an. Sanfte bis klar gehaltene Asanas fördern Stabilität, Weite und ein feines Spüren im Körper. Eine geführte Meditation unterstützt dich dabei, Klarheit, Ruhe und tiefe Präsenz entstehen zu lassen. Deine Einladung, den Alltag loszulassen und einfach zu sein.

