

## Stunden Freitag:

### **MICHAEL STEWART - Meeting your Divinity (16 - 17:30)**

Michael J. Stewart, der Gründer von Shanta Vira Yoga, wird bei unserem Festival zwei unterschiedliche und doch zusammenhängende Kurse anbieten. In beiden kannst du Elemente erwarten, die für eine Shanta Vira Yoga Erfahrung notwendig sind. Dazu gehören ausrichtungsbasierte Asanas, energetisierendes, Pranayama, heilige Mantras, Mudras und Meditationen.

Begegnung mit deiner Göttlichkeit

Dieses Angebot ist inspiriert von den 5 Handlungen von Siva oder auf Sanskrit Pancha Kritya. Hier wirst du eine innige Beziehung zu jeder der göttlichen Handlungen von Siva finden und deine eigene Göttlichkeit in diesem verkörperten Leben erkennen.

### **Sandra Nicole Pfaller - IKYA Meditation (16 - 17)**

Spirituelles Tool der neuen Zeit - Heilung und Wachstum - FÜR DICH - easy to access mit wahrhaftiger Tiefe


Erlebe mit Sandra einen spritzig aktiven Meditations Workshop. IKYA Meditation bringt dich aus deiner Komfortzone und dorthin wo das Leben beginnt: BE PRESENT - HERE - NOW

Komm in Kontakt mit deinem wahren Selbst. EMPOWER YOURSELF.

Transformation fängt bei dir an. EMBODY YOUR ESSENCE.

Spielerisch lernst du altes loszulassen. In der Leere findest du die Fülle - SPÜRE EINHEIT mit allem was ist.

Werde klar ..... werde still ..... und lausche deinem Sein.

Raus aus dem Kopf, öffne dein Herz und rein ins Leben - YES TO LIFE - no matter what 

Alles was du für deine spirituelle Reise brauchst. Bist du bereit dich selbst zu entdecken? Ich freu mich auf dich!

Love, Sandra

### **Monika Köbler - Dive deeper to yourself (16 - 17:15)**

Hatha Bhakti Yoga mit Harmonium-Begleitung.

Für alle Levels

### **Robert Ehrenbrand - BECOMINGME Yoga & Movement - Dynamic Flow Shake Out (16 - 17:15)**

Das BECOMINGME YOGA & MOVEMENT System wurde aus einer tiefen Leidenschaft für Energiearbeit in all seinen Formen entwickelt.

In BECOMINGME Sessions verbinden sich Bewegungskonzepte aus dem Yoga mit intensiven Eigenkörpergewichtsübungen, aktivierenden Atemtechniken mit Kampfkunst-Movements, dynamische Flows mit Sound Immersions und tiefgreifende Meditationen.

BECOMINGME YOGA & MOVEMENT stellt eine effektive und zielführende Verbindung zum Aufbau von innerer Kraft, gelebter Dynamik und neuer Energie dar. Es geht also über reine Körperarbeit weit hinaus.

Oder anders gesagt: ein zielgerichtetes, aktivierendes & erfülltes Erwecken von physischer & mentaler Stärke!

### **The Sat Nam Sessions - Live Mantra Meditation (18 - 19:15)**

The Sat Nam Sessions ist das musikalische Projekt der Kundalini Yoga & Meditations Lehrerin und Sängerin Mitali Chatterjee-Ehrenbrand und ihrem Ehemann, dem international tourenden Musiker, Coach und Yogalehrer Robert Ehrenbrand. Basierend auf der tiefen Liebe zueinander und der Hingabe zu yogischen Technologien und Mantra Meditation, erschafft das Duo einzigartige Sound Vibrationen, um die meditative Erfahrungen ihrer Hörer zu vertiefen und deren Bewußtsein zu erweitern.

Für mehr Infos:

[www.thesatnamsessions.com](http://www.thesatnamsessions.com)

### **Thomas Meinhof - Yoga Loca. Vinyasa Flow zum Mitlachen (17:30 - 19)**

Yogadude Thomas Meinhof betreibt den wahrscheinlich humorvollsten

deutschsprachigen Yogablog, mit SHIVA SHIVA YOGA ein etwas anderes Yogastudio im Herzen Münchens und einen Online-Shop für politisch nicht immer korrekte Yoga-Shirts. Im September 2021 erschien sein erstes Buch "Selbstständig mit Yoga". Was man von der Yogapraxis erwarten darf? Sie ist **auf jeden Fall athletisch, aber immer mit genügend Raum für Atem, Musik, Meditation und Entspannung**. Und natürlich ausreichend Gelegenheit, mal wieder ordentlich (über sich selbst) zu lachen.

### **Tanja Nick - Kundalini Kriyas für mehr Energie und Transformation (17-17:30)**

Ich bin Frau, Mutter, Heilerin, Lehrerin in Dankbarkeit zum Leben bin ich angekommen

Meine tiefen Wurzeln und meinen Ursprung habe ich durch meine 3-jährige Ausbildung im Schamanismus erfahren.

Heilende Erinnerungen meiner Seele an das was ich bin.

Tiefe Prozesse durfte ich erfahren und sie haben mich bereit gemacht für mein Sein und mein Wirken in diesem Leben.

Schon in jungen Jahren hat mich immer wieder die Kundalini-Energie gerufen und damit verbunden auch Kundalini Yoga.

Doch es hat einige Jahre gedauert, bis ich diesen Weg gehen durfte.

Ich brenne für Kundalini Yoga. Es stärkt, reinigt und transformiert mich jeden Tag.

Wenn wir heilen auf allen Ebenen sind wir in der Lage bedingungslos zu Lieben.

Die Liebe ist das heiligste was wir erfahren und weitergeben dürfen.

Es ist mein Auftrag mein Sein, meine Liebe und meine Erfahrungen mit den Menschen und der Welt zu teilen.

Jeden Schritt, den Du tust, sollte ein Gebet sein, weil das die Kraft in Dir entzündet.

Entzünde die Kraft in Dir und dann geh den Schritt.

Lass Gott den Rest machen“

(Yogi Bhajan)

### **Sybille Schlegel - Be in the Moment. Hatha Vinyasa Parampara Yoga (17:30 - 18:45)**

Das Leben ist spontan. Voller Möglichkeiten, voller Fluss, voller Vibes. Der Plan für diese 75 Minuten Leben? Atmen. Bewegen. Fühlen. Sein. In jedem einzelnen Moment.

## **Birgit Gauriananda - Tantra Yoga. Eine Einführung (Talk) (17:30 - 18:30)**

Du arbeitest mit Chakren? Dann praktizierst du Tantra Yoga.

In diesem Vortrag gehen wir runter von der Matte, rein ins Yoga-Leben hinein.

Wie unterscheidet sich Tantra vom klassischen Yoga? Was ist Tantra eigentlich? Und warum ist es so wichtig das zu wissen in unserem modernen Embodiment-Yoga?

Du erhältst einen Einblick auf die Tantrische Sicht auf die Welt und das Leben – die Voraussetzung um die vielen Techniken verstehen und praktizieren zu können.

## **Alexander Schlichtherle - Augenyoga (17:45 - 18:30)**

Schon um 1900 entdeckte der Augenarzt Dr. William Bates die positiven Auswirkungen von Augentraining bei Kindern auf den menschlichen Körper. Er fand heraus, dass z.B. Stress, Schock, Unfälle etc. negative Auswirkungen auf das Sehen und die eigene Leistungsfähigkeit haben können. Seit dem wurden die Übungen immer weiter entwickelt und beeinflussten sogar Moshé Feldenkrais und den Psychologen Wilhelm Reich bei ihren Arbeiten.

Das Training, welches sich einfach in Deinen Alltag integrieren lässt, sorgt nicht nur für die Gesunderhaltung Deiner Augen, sondern bilden die Voraussetzungen für gutes Sehen in Deinem Tagesablauf. (Bildschirmarbeit, Handy, Tablet, Autofahren etc.). Die Übungen schaffen einen wunderbaren Ausgleich und sorgen mit aktiven und entspannenden Elementen für die richtige Mischung zur oft stressigen Zeit.

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit unseren Augen und den Menschen dahinter. Als Augenoptikermeister erlernte ich erst die klassische Korrektur von Fehlsichtigkeiten in der Optik. Später interessierten mich mehr und mehr die Ursachen für Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten.

Als Ganzheitlicher Augentrainer faszinieren mich die Sicht- und Denkweisen sowie die Hintergründe aller Themen rund um unsere Augen.

Ich begleite Menschen, die das Augentraining als eigene Entwicklung für sich sehen und unterstütze sie auf ihrem Weg zum "Guten Sehen" - auf allen Ebenen.

### **Voraussetzungen für gesundes Sehen**

- Gute physische und psychische Verfassung
- Ausgewogene gesunde Ernährung
- Ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- Viel natürliches Sonnenlicht
- Gerade Körperhaltung
- Entspannte Schulter- und Nackenmuskulatur
- Gute Vorstellungskraft

- Ausreichend Bewegung (Sport)
- Regelmäßiges Augentraining

## **Alexandra Epple - Restoratives Yoga (19:30 - 20:15)**

Restorative Asana laden uns ein zu profunder Entspannung.

Bitte wenn möglich Decken und Bolster mitbringen. Wir haben aber auch Material vor Ort.