

Stunden Samstag

Birgit Gauriananda - Mach deine Yogapraxis effektiv (8:30 - 10)

Ein Schlüssel für die persönliche Entwicklung im Yoga, sind die Motive aus denen heraus wir Yoga praktizieren. Im Tantra sprechen wir hier von reinen und unreinen Motiven

In dieser Yogastunde werden wir ganz bewusst mit den 3 „reinen Motiven“ praktizieren:

- 1) Praktiziere aus Liebe zu dir selbst (und nicht weil etwas noch nicht gut genug erscheint)
- 2) Praktiziere auf der Suche nach Wahrheit (und nicht auf der Suche nach Erfolgserlebnissen)
- 3) Praktiziere zum Wohle aller Wesen (und nicht um im Mittelpunkt zu stehen)

Für alle Levels geeignet
70 % Praxis / 30 % Theorie

Angelina Quadflieg - Yoga Chakra Dance (8:15 - 9:45)

Yogachakra Dance ist eine Mischung aus intuitiver Bewegung, Pranayama und einem Yogaflow. Durch diese Verbindung wollen wir Einheit kultivieren und unsere sieben Hauptchakren stimulieren. Im freien Tanz hast Du die Möglichkeit Dich mit Deinen unteren Chakren zu connecten. Beim Yogaflow und Chanting wird der Fokus auf das Herz und Kehlchakra gerichtet. Den ultimative Test, ob es mit der Erleuchtung funktionieren wird, bekommst Du beim Pranayama und der Meditation. Freu Dich auf eine kunterbunte Reise durch die Chakren.

Sandra Nicole Pfaller - IKYA Meditation (8:15 - 9:15)

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.

Niki Stephanus - Face Yoga

Unter Face Yoga versteht man eine Art Gesichtsmuskeltraining. Das vitalisiert die Haut, wirkt Falten entgegen und fördert die Durchblutung – und bringt ein Gefühl der Entspannung. Schon ein paar Minuten täglich versprechen einen sichtbaren Anti-Aging-Effekt

Tanja Padmani Ram - Kundalini Kriya für mehr Energie und Transformation (8:30 - 9)

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)

Alexander Schlichtherle - Augenyoga

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.

Sigi Hohner - Die Kraft der positiven Emotionen (Talk)

Auf welcher Seite würdest du im Leben gerne stehen – auf der Seite des Glücks oder des Dramas? Aber irgendwie stößt du immer wieder auf äußeren oder inneren Widerstand?

Oft ist uns nicht bewusst, dass wir zwar gerne glücklich, frei und erfolgreich leben würden, wir uns aber selbst im Weg stehen: Durch eine (gesellschaftlich geförderte) Drama- und Stress-Abhängigkeit, die dazu führt, dass wir uns immer wieder selbst sabotieren und uns überfordert, ausgebrannt oder ausgenutzt fühlen, wenn es darum geht, in unsere Kraft zu kommen.

In diesem Talk zeige ich dir, warum das so ist, warum du nichts dafürkannst, und wie du mit Hilfe von positiven Emotionen den Drama-Detox schaffen kannst. Und das, ohne etwas zu verdrängen: Denn jedes Problem, jedes Drama ist ein wertvoller Hinweis. Es ist nur einfacher, es zu überwinden, als wir im Allgemeinen denken.

Simone Schatz - Move, Play and Feel. Yoga und Schauspiel

Yoga und Schauspiel – wie kommt das zusammen? Das eine expressiv, das andere eine Arbeit im Inneren. Für beides aber ist Fokus, Konzentration und Selbstreflexion wichtig. Für beides ist ein offener Geist eine Grundlage. In beiden Bereichen ist die Atmung ein Schlüssel. Und: Beides strebt nach Ausdruck; nach dem Sichtbar werden als Mensch mit allem, was in uns ist. So weit ist die Körperarbeit, mit der der Schauspieler sich trainiert nicht vom Yoga entfernt. In dieser Praxis vereinen wir beide Techniken der Körperarbeit in einer intensiven Praxis der Selbsterfahrung auf der Matte und darüber hinaus. Eine

spielerische Entdeckungsreise zu den unterschiedlichen Farben in Dir. Und nein, niemand muss dabei auf eine Bühne und etwas vorspielen.

Katja Epp - Entfessele deine wahre Kraft.

Kundalini Yoga.

Stephanie und Armin Schönberger - Wisdom, Beats & Poses

Wir sagen hari, ihr singt OM. Wir machen die Beats, ihr die Posen. Wir bringen euch das Wissen der alten Yogis näher, ihr könnt euch davon für das Leben jenseits der Matte inspirieren lassen. Wir haben viel Spaß dabei, ihr auch. Versprochen. WB&P ist ein Diskotanz, kein Chartsgesang, sondern ein live in der Stunde aus Beats, Mantren, Piano- und Electronicstücken gemixter Soundteppich, der die Asanapraxis zu einer Meditation in Bewegung werden lässt und den Körper mit Prana flutet. Aber, ganz wie beim Yoga: WB&P muss man üabend erfahren.

Kommt vorbei. Ihr singt hari, wir sagen OM.

Luna Schmidt - HERstory (Talk)

Das Wort "history" (engl. für Geschichte) besteht aus den zwei Wörtern "his" = sein und "story" = Geschichte. Die Geschichte über Yoga, wie wir sie seit Jahrzehnten erzählt bekommen, ist also "seine" Sicht, die Sicht der Männer. Yoga wurde zu Beginn von Männern praktiziert, von Männern gelehrt, von Männern aufgeschrieben und von Männern an Männer weitergegeben. Zudem waren diejenigen, die Yogageschichte bisher recherchiert haben, Männer. Dass das nur eine Sicht sei kann, liegt auf der Hand. Ich habe mich in den letzten Jahren viel mit der modernen Matriarchatsforschung beschäftigt und zudem in erweiterten Bewusstseinszuständen Erkenntnisse und Einsichten erhalten. Aus dieser Warte bekommen alle Yoga-Texte und Konzepte, auf die wir uns immer wieder beziehen, eine andere Bedeutung (z.B. Konzepte wie Karma, Dharma, Kundalini, Bandha etc.). Ein anregendes Referat, welches dich zurück zum Wesen, zur Natur des ursprünglichen Yoga begleiten und definitiv zum nachdinnen und diskutieren einlädt.

Luna Schmidt - Feel, Kiss, Flow. Tantrische Yogapraxis

Erfahre in dieser Yoga-Praxis die natürliche Heilkraft dieses kreativen Impulses, der sich organisch fließenden und wellenförmigen ausdrückt und alles durchdringt. Von diesem inneren Impuls werden wir bewegt und Yoga entfaltet sich ganz natürlich, mühelos und fließend. Im Moment sein. Anwesend und präsent. Neugierig. Innere und äussere Impulse aufgreifen. Mit dem Leben im Fluss sein. So entfaltet sich ein freier Zugang zum eigenen kreativen Potential. Auf dem Faden der Atmung gewoben, getragen von Achtsamkeit und Feingefühl spielen wir mit Mikrobewegungen, erforschen genussvoll neue Körperräume, verbinden uns mit Ton- und Klangimpulsen, die unser Gewebe zum Schwingen bringen. Wenn du präsent und mit allen Sinnen in deinen Körper eintauchst, erlebst du die unmittelbare Berührung mit dem Leben und dem feinstofflichen Gewebe, aus dem du und die Welt gewoben sind. In dieser Verschmelzung kann sich die Erfahrung von Einheit mit der Kraft, die hinter allem steht und alles durchdringt, entfalten.

Keshavacharya (Prema Hara) „Jenseits von Asana: Yoga-Weisheit (Satsang)

Yogische Weisheit über die ewige Natur der Seele und ihre erstaunliche Reise – ein kleiner Einblick in die Geheimnisse von Bhakti, dem Yoga der Liebe.

Keshavacharya, vom Kirtan-Duo Prema Hara, lebte 18 Jahre als Mönch tief versunken in der Praxis und dem Studium der Bhakti-Yoga-Tradition. Seine Leidenschaft ist es, diese Gaben zu teilen, die er auf seinem spirituellen Weg erhalten hat.

Franziska KÜchling - Happy Hips

Stress, viel sitzende oder stehende Tätigkeit und eine eher monotone Arbeitshaltung führen zu Verkürzungen im Bereich der Hüftmuskulatur. So entsteht eine Disbalance, die auf Dauer zu (Rücken)Schmerzen führen kann. In dieser Stunde schaffen wir mit Achtsamkeit und Freude Raum und Beweglichkeit für den Hüftbereich. Happy Hips für mehr Freiheit im Innen und Außen.

Michael Stewart & La Familia Mantrika - Reise der göttlichen Schwingung

Das Wort Satsang kommt aus dem Sanskrit, wo 'sat' "Reinheit oder Wahrheit" bedeutet bedeutet "in einer Gruppe oder Vereinigung". Kirtan bedeutet "der Akt des vollständigen Erzählens, loben oder erwähnen". In dieser ganz besonderen Begegnung werden Michael J. Stewart, der Gründer von Shanta Vira Yoga und des Kirtan-Ensemble La Familia Mantrika, wird uns auf eine Reise in die Tiefe der heiligen Sanskrit-Mantras mit Bedeutung, Methode und Kontemplation. Michael wird uns durch Meditations- und Pranayama-Praktiken führen, um uns auf die Enthüllungen vorbereiten. Sobald wir jedes Mantra durch Kontemplation durchdrungen und eine innige Beziehung zu ihnen entwickelt haben, tauchen wir mit der tiefen Praxis des Kirtan und unterstützt von La Familie Mantrika tief in die Schwingungen der Mantren ein.

La Familia Mantrika ist ein Ensemble von Musikern und hingebungsvoll Suchenden, das von der kraftvollen Stimme von Paula-Maria, Sarah Wieck an der Violine und Michael Stewart an Djembe getragen wird.

Komme mit einem offenen Geist und du wirst mit einem offenen Herzen gehen.

Bärbel Zieger - Die Kraft der Edelsteine

Vortrag über die energetische Wirkung von Edelsteinen.

Alexandra Epple - Aryurveda im Herbst (Vortrag)

Als Yogis werden wir co-kreativ mit der Natur und unserem Umfeld. Wir sind interessiert, unser Leben so bewußt zu gestalten wie möglich.

In diesem Vortrag beleuchten wir die Ayurvedischen Doshas aus der saisonalen Perspektive. Wir beantworten die Frage, wie wir unsere Ernährung und unsere Aktivitäten am Besten für den Herbst gestalten können, für optimale Gesundheit durch Achtsamkeit. Stärke dein Nervensystem, kräftige dein Immunsystem.

Sigi Hohner - Feel Your Power. Forrest Yoga

Forrest Yoga, benannt nach der Gründerin Ana Forrest, ist ein stärkendes und extrem heilendes Yoga. Eine Praxis, die auf sanfte Art Selbstbewusstsein und Selbstliebe fördert und Stärken aktiviert, von denen du vielleicht bisher gar nichts wusstest.

Shanti Manpreet - Nada Yoga. Yoga of Sound

Nada Yoga bedeutet Vereinigung durch Klang. Eine nährende Nada Yoga Session (Yoga des Klangs) lässt Dich warm und weich deiner eigenen Stimme begegnen. Nicht singen können - diesen Glaubenssatz darfst du über Bord werfen um zu erkennen: ich bin einzigartig in meiner Stimme.

Ein intuitiver Flow aus der Stille in den Klang, um deinen Klangkörper und deine subtilen Energiekörper zu erforschen. Ein Space für tiefes Lauschen und Neuausrichten mit der Kraft der Mantren und Deiner Stimme.

Keine Vorerfahrung notwendig, keine körperlichen Asanas.

Florian Reitlinger - Jivamukti Yoga

Diese Yogastunde beinhalten fließende Vinyasa-Sequenzen, individuelle 'Hands-on'-Hilfestellungen, Pranayama (Atemübungen), Meditation, Sanskrit-Chanting, philosophische Unterweisungen in den alten Schriften und eine Tiefenentspannung zum Abschluss. Um einen inspirierenden Unterricht zu bieten, sind die Asana-Sequenzen abwechslungsreich gestaltet und musikalisch unterlegt.

Sybille Schlegel - Die Magie des Sanskrit (Vortrag)

Sanskrit ist die Sprache des Yoga. Und so viel mehr: Es ist die perfekte Darstellung von Energie. Eine Yogapraxis, die dich in den Augenblick bringt. Eine Form der Meditation, in der du deine eigene Vibration erlebst. Sanskrit ist Vinyasa - Bewegung im Fluss des Atems. Sanskrit ist Kirtan - Aufgehen im Rhythmus. Sanskrit ist Devotion - die dich in die Stille führt. Neugierig?

Niki Stephanus - Atempause. Pranayama-Session

Der Kraft des Atems Raum schenken. Durch den Atem Kraft schöpfen, ruhig und klar werden.

Tanja Seehofer & Yann Kuhlmann DJAYA Yin Yoga & Soundhealing

Yann Kuhlmanns multiinstrumentalen Klangreisen begleiten Tanja Seehofers Yin Yoga im Rahmen des Projektes DJAYA YOGA und bereiten den Weg für vielschichtige Klangheilung und Selbstfindung im Bereich der angewandten Yogapraxis. Insbesondere die Herzheilung bzw Traumabearbeitung stehen hier im Vordergrund. Hier arbeitet Yann hauptsächlich in der Stimmung 432Hz.

Za Rah Kumara

Kundalini & Meditation Session

Alexandra Epple - Anusara Yoga

Das Wort Anusara bedeutet 'mit Anmut fließen'. Anusara Yoga ist eine kraftvolle Form von Hatha Yoga, welche sich stark an der tantrischen Philosophie orientiert. Dieser Stil ist besonders für jene geeignet, die Wert auf anatomisch präzise Anleitungen legen. Dadurch wird Kraft effektiv aufgebaut und die Arbeit an komplexen Asanas ermöglicht.

Bine Holler - Aroma Meditation

Vortrag über ätherische Öle und Meditation mit dem Aroma der Öle.