MIND Flowdays Taubertal

Ein Wochenende nur für dich

Tauche ein in ein Wochenende voller Bewegung, Achtsamkeit und Inspiration – bei den MIND-Flowdays Taubertal im wunderschönen Bad Mergentheim.

Ob du Yoga ganz neu für dich entdecken oder frische Impulse für deine Praxis finden möchtest – bei uns findest du vielfältige Möglichkeiten, dich selbst neu zu erleben. In den lichtdurchfluteten Räumen des Kurhauses direkt am Kurpark erwarten dich zahlreiche Yogastunden, Workshops, Konzerte, Meditationen und tiefgehende Klangerlebnisse.

Was dich erwartet:

- Eine bunte Vielfalt an Yogastilen & Traditionen – drinnen & draußen
- Inspirierende Lehrer:innen und Angebote für jedes Level
- Achtsamkeit, Klang & Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Vegane Mittag- und Abendessen, Rawcakes, Tees & Erfrischungen
- Ein Ort zum Ankommen, Durchatmen und Sein

Für alle – mit allem:

Ganz gleich, ob du Yoganeuling oder erfahrener Yogi bist – bei uns bist du herzlich willkommen! Du kannst das ganze Wochenende eintauchen oder mit einem Tages- oder Abendticket vorbeischauen – ganz wie es für dich passt.

Ort: Kurhaus Bad Mergentheim – direkt am idyllischen Kurpark
Drinnen & draußen: 4 Indoor-Räume + liebevoll gestaltetes Outdoor-Programm

Sei dabei & gönn dir eine Auszeit, die nachklingt.

Programm: Freitag, 19. Juni

Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr

Eröffnung & Kakaozeremonie

Mit Andrea Steinle und Sonja Lanig

Großer Kursaal



Wir laden dich herzlich ein, gemeinsam mit uns das Yogafestival in einem geschützten und bewussten Raum zu eröffnen. Unsere Eröffnungszeremonie mit zeremoniellem Kakao ist eine Einladung zum Innehalten, Ankommen und Verbinden – mit dir selbst, dem Ort und der Gemeinschaft um dich herum.

In dieser besonderen Runde öffnen wir den Raum für ein Wochenende voller Achtsamkeit, Bewegung und innerem Wachstum. Der Ritualkakao begleitet uns dabei als sanfter Pflanzenhelfer: Er wirkt herzöffnend, erdend und unterstützt uns dabei, vom Denken ins Fühlen zu kommen.



Was dich erwartet:

- Eine achtsame Kakaozeremonie mit zeremoniellem Kakao
- Geführte Begegnungsimpulse zum gegenseitigen Kennenlernen
- Raum, um anzukommen – in dir und in der Gemeinschaft

Die Wirkung von Ritualkakao:

Ritualkakao ist ein reines, naturbelassenes Pflanzenmedizinprodukt aus der Kakaobohne – ohne Zucker, Konservierungsstoffe oder industrielle Verarbeitung. Anders als herkömmlicher Trinkkakao enthält zeremonieller Kakao besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Theobromin, Magnesium und Antioxidantien. Diese fördern nicht nur deine körperliche Entspannung, sondern regen auch sanft den Kreislauf und die Stimmung an.

Kakao wird seit Jahrtausenden in indigenen Kulturen als heilige Pflanze geschätzt – als „Medizin des Herzens“. Er kann emotionale Prozesse unterstützen, deine Intuition stärken und ein tiefes Gefühl der Verbindung erzeugen – zu dir selbst und zu anderen.

Sei willkommen, so wie du bist.

Bring gerne eine Tasse oder ein kleines Gefäß mit, wenn du möchtest – und mach es dir gemütlich. Gemeinsam starten wir in ein Wochenende voller Begegnung, Bewusstsein und Herzverbindung.

Freitag, 19:30 – 21:00 Uhr

Free your Body – Tanz dich frei!

Mit Andrea Schnupp
Großer Kursaal



FreeYourBody öffnet einen Raum, in dem du dich völlig frei bewegen und nach Herzenslust tanzen kannst. Verschiedene Arten von Musik, Rhythmen und Klänge von fließend-sanft-erdig-still bis wild-ekstatisch und kraftvoll laden dich ein, ganz bei dir anzukommen, deinen Körper zu spüren und alles zum Ausdruck und in Bewegung bringen, was da sein mag. Ab und zu gebe ich dir mit meiner Anleitung wertvolle Impulse, die es dir leichtmachen, dich wahrzunehmen und einfach so da zu sein, wie du gerade bist. Auftanken, loslassen, Spaß haben, das Leben feiern, einfach sein!

Und… wenn du denkst „Ich kann nicht tanzen“, bist du erst recht ganz herzlich willkommen ☺

„Bewegung ist in der Lage, uns mit der Heimat unserer Seele zu verbinden, der inneren Welt, für die wir keinen Namen haben. Bewegung berührt unser tiefstes Wesen und der Tanz bringt es auf kreative Weise nach außen.“, Anna Halprin

Tanzen macht glücklich! Es stärkt dein Immunsystem, verbessert deine Körperwahrnehmung, baut Stress ab und fördert dein Selbstbewusstsein.

Andrea Schnupp
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Entspannungspädagogin, Meditationstrainerin, Coach

Musik und Tanz sind seit meiner Kindheit ein wichtiger Teil meines Lebens. Seit 2004 begleite ich Menschen in Gruppen, Workshops und Fortbildungen im Bereich Tanz, aktive Meditation, Atem- und Körperarbeit.

Mit Herz und Leichtigkeit lade ich dazu ein, sich selbst über Bewegung neu zu begegnen – den eigenen Körper liebevoll und achtsam wahrzunehmen. Freude, Lebendigkeit und was auch immer da sein mag, in der Bewegung spielerisch zu erleben und in einem geschützten Raum heilsame und wertvolle Erfahrungen zu machen.

Mehr Infos zu Andrea findest du hier:
http://www.tanz-koerper-atem.de und unter www.freeyourbody.eu

Programm: Samstag, 20. Juni

Samstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Yang-Yin-Flow

Mit Alexandra Rapp
Großer Kursaal



Du liebst die fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen), die mit dem Atem synchronisiert werden, genauso wie ich? Dann bist du bei meinem Yang-Yin Flow genau richtig.

Wir bewegen uns mindestens 10 Minuten in einer sehr aktiven Balance durch den Sonnengruß und spüren wie die Yang Energie (dynamisch nach außen gerichtet, Sonne, Wärme, Bewegung) uns Kraft schenkt, den Körper erwärmt und unseren den Geist ausrichtet.

Anschließend schaffen wir mit Yin Energien (passivere Asanas) Erdung, sammeln uns, um in einer abschließenden Yoga-Nidra-Einheit das Zusammenspiel von Yang & Yin zu spüren. Lass uns gemeinsam beide Energiepole entdecken.

Mehr Infos zu Alex findest du auch unter www.yogaimbrehmbachtal.com oder verbinde dich mit ihr auf Instagram @alexandra_rapp_yoga

Samstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Breathwork

Mit Lisa Kallip

Kleiner Kursaal



Ich bin Lisa Kallip, Mentorin für innere Transformation – mein Weg führte mich über Yoga, Breathwork, Wildnispädagogik, Mindset-Arbeit, die CIDTiger-Ausbildung und schamanische Impulse immer tiefer zu mir selbst.

Jede dieser Erfahrungen war ein Schlüssel, der mir Türen geöffnet hat zu mehr Authentizität, Selbstbestimmung und Intuition.

Heute ist es meine Herzensaufgabe, dich in deiner Essenz zu sehen – in deinem wahren Wesenskern. Ich begleite dich darin, dieses wahre Ich wieder zu spüren, es mutig zu verkörpern und voller Liebe anzunehmen und zu Leben.

In meinen Breathwork-Sessions darfst du loslassen, tiefer bei dir ankommen und neue Kraft schöpfen. Ob in der Gruppe oder in einer 1:1-Begleitung – ich möchte dir Räume eröffnen, in denen Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Freiheit wieder wachsen können.

Ich freue mich, dich beim Festival auf eine heilsame und transformierende Atemreise mitzunehmen.

Weitere Infos über mich und meine Angebote findest du unter
http://www.breathing.globbal und auf Instagram @kalliplisa

Samstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Breath Walk®– achtsames Gehen mit bewusster Atmung

Mit Eva Hellinger & Christine Rotter
Kurpark





Breath Walk® kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen in mehr als 16 Programmen.

Jedes Breathwalk Programm liefert dir wunderschöne, effektive Übungen. Es verschafft dir die Möglichkeit, die Ebene deiner Energie, deiner Stimmungen und deines Geisteszustandes frei zu wählen.

Breathwalk vergrößert Lebenskraft und steigert geistige Klarheit.

Es verbindet achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien. Die Technik des Breathwalk ist einfach – dennoch ist die Wirkung tiefgehend.

Jeder Breathwalk hat fünf Phasen und ist auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet. So baut z. B. ein Walk systematisch Energie auf, ein anderer Walk wandelt Ängste in Gelassenheit.

- ✓ Breathwalk fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf.
- ✓ Stoffwechsel und Drüsensystem werden angeregt.
- ✓ Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Gangbild verfeinert sich.
- ✓ Breathwalk erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen.
- ✓ Die Atmung vervollständigt sich und die Stimmung hellt auf.
- ✓ Breathwalk stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit.

Die Verbindung aus Yoga, Walking und synchronisierter Atmung wurde bereits 1969 von Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, in Zusammenarbeit mit dem US-Psychologen Dr. Gurucharan Singh Khalsa entwickelt. Es basiert auf Jahrtausende alten Erkenntnissen aus dem Yoga.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Meditatives Malen – Eine kreative Auszeit

Mit Sabine Rumm
Kleiner Gartensaal



Malen als Meditation hilft Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen und das ganz ohne Vorkenntnisse. Beim Meditativen Malen geht es nicht um das Ergebnis, sondern einfach um das Erlebnis Spuren zu hinterlassen, den Alltag loszulassen und in eine andere Welt einzutauchen. Für ein besonderes Wohlgefühl werden dabei wohltuende Klänge gespielt. Tauche ein in eine kreative Auszeit.

Sabine ist Entspannungspädagogin, KliK-Lebensbegleiter und Integrative Klangpädagogin. Mit diesen wunderschönen und wertvollen Methoden begleitet sie Menschen von klein auf entspannt, achtsam, vertrauensvoll und gestärkt durchs Leben.

Verbinde dich mit Sabine auch auf Instagram: @sabinerumm

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr

LSD – Long Slow Deep

Mit Heidi Ham

Großer Kursaal



Tauche ein in eine kraftvolle Praxis, die dich fordert und zugleich in die Tiefe führt. In dieser Serie verweilen wir lange in den Asanas, erforschen die Intensität der Dehnung und aktivieren die Yang Energy in uns. Langsamkeit wird zur Stärke, Tiefe zur Klarheit. Für alle, die bereit sind, sich auf ein intensives, transformierendes Yoga-Erlebnis einzulassen.

Als Yogalehrerin und Healing Humans Therapeutin ist Heidi die Gesundheit der Klienten das größte Anliegen. Sie bietet Yoga und Yoga speziell für Menschen mit onkologischen Erfahrungen an.

Aber auch ganzheitliches Gesundheitscoaching (Meditation, Entspannung, Atemtraining, Wechseljahrsberatung, Sporttherapie, Mindset, Biohacking) gehört einfach zu ihr und ihrem vielfältigen Angebot.

Schau gerne auch einmal auf ihrer Homepage vorbei http://www.yoganamaste.de oder verbinde dich mit ihr auf Instagram @ham.heidi

Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr

Reise in die Seelenbilderwelt

Mit Nicole Kemmer

Kleiner Kursaal



Zur Vorbereitung und Einstimmung erfahren wir den Zusammenhang von den Wirkkräften des Mondes und seinem Einfluss auf unsere Körperteile und Organe. Anschließend erwecken wir in einer geleiteten Meditation deine Seelenbilderwelt, denn was wir erträumen können ist für uns auch erreichbar. Wie unser Körper benötigt auch unsere Seele Nahrung - diese geführte Meditation, in der uns Musik begleitet, kann diese Nahrung darstellen. Notiere dir im Anschluss gerne deinen ersten aufsteigenden Gedanken während dieser Reise.

Nicoles große Leidenschaft ist die ganzheitliche Gesundheit. Diese beinhaltet für sie das Sich-Wieder-Erinnern an unsere Fähigkeiten und Talente, unsere Einzigartigkeit und an unsere Selbstermächtigung über unsere eigene Gesundheit. Nicole begleitet, mit ihrer intuitiven Wahrnehmung und ihrer authentischen Lösungsorientiertheit, Menschen auf ihrem Weg zu einem zufriedeneren Leben, mehr Wohlbefinden und einer ganzheitlich gesunden Lebensweise. Als Yogalehrerin lässt sie ihre Intuition und ihre Feinfühligkeit in ihre Yin und Hatha Yoga-Stunden einfließen. Mit Meditationen und Seelenbilderreisen entführt sie in eine Welt, die tiefgründig unter der Oberflächlichkeit verborgen liegt. Auch die Kräfte der Mondin spielen in ihrem Leben und Wirken eine wichtige Rolle, z.B. auch in Mond-Ritualkreisen. Als sehr naturverbundene Frau setzt sie sich aktiv für Tierrechte und den Tier-, Natur- und Umweltschutz ein – was für sie untrennbar zu ganzheitlicher Gesundheit dazu gehört. Denn wir dürfen uns selbst in Heilung bringen – immer auch im Blick auf das große Ganze.

Mehr Informationen findest du unter http://www.nicoles-weg.de.
Du kannst dich auch gerne bei Instagram unter @nicoles_weg oder bei Facebook unter Nicole Kemmer mit ihr verbinden.

Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr

Die Kraft der Sommersonnen-wende – Leben im Einklang mit dem Jahreskreis

Mit Sonja Lanig
Kurpark



Wenn die Sonne ihren höchsten Stand erreicht, feiern wir Litha, die Sommersonnenwende – ein Fest der Fülle, des Lichts und der Lebensfreude.

In diesem Workshop tauchen wir ein in die uralte Weisheit der keltischen Jahreskreisfeste, die den Rhythmus der Natur ehren und uns lehren, in Zyklen zu denken – statt in ständigem „mehr“ und „weiter“.

Gemeinsam erforschen wir, was es bedeutet, mit den natürlichen Rhythmen zu leben – den Jahreszeiten, den Mondphasen, dem Kreislauf von Wachsen, Blühen, Ernten und Ruhen. In unserer modernen, oft hektischen Welt kann uns diese Rückverbindung helfen, wieder Balance, Klarheit und Sinn zu finden. Wenn wir verstehen, dass auch unser Leben aus Phasen von Ausdehnung und Rückzug besteht, können wir uns selbst achtsamer begegnen.

Litha erinnert uns, das Leben zu feiern, die Fülle zu genießen und das innere Licht leuchten zu lassen – bevor das Rad des Jahres sich weiterdreht.

Komm in den Kreis, spüre Sonne, Erde und Lebensfreude – und nimm die Kraft der Sommer-sonnenwende und dieses Jahrtausende alte Wissen mit in deinen Alltag.

Sonja ist leidenschaftliche Yogalehrerin (byv), Wildkräutererlebnisführerin, ThetaHealerin, die Gründerin von herzraum yoga & beyond und noch so vieles mehr. Sie liebt es zu reisen und entdeckt gerne „neue“ Welten im Außen und in sich selbst. Es bereitet ihr unheimlich viel Spaß Projekte zu kreieren die Menschen miteinander und mit sich selbst in Verbindung bringen. Seit über 15 Jahren ist die Yogamatte ihr treuer Begleiter - die Matte ist ihre Ruheinsel und ihr Surfbrett um die manchmal herausfordernden Wellen des Lebens zu bestreiten. Sonja möchte mit all ihrem Wirken zu einer gesünderen, naturverbundeneren, freieren, ausgeglicheneren und liebevolleren Welt beitragen - das darf auch Spaß machen. Egal ob bei ihren Yogastunden für Menschen wie du & ich online sowie offline oder in Unternehmen beim Businessyoga, ihren Wildkräuterkursen oder Frauenkreisen - Lebensfreude, Leichtigkeit & Empathie liegen ihr dabei sehr am Herzen.
Weitere Infos findest du auch unter http://www.deinherzraum.eu und verbinde dich gerne auch mit Sonja über Instagram unter @sonja_herzraum_yoga_and_beyond

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr

Kreativ & Intuitiv Workshop

Mit Julia Windrich

Großer Gartensaal



Auch kreativ sein ist eine meditative Praxis, welche Achtsamkeit und Entspannung fördern kann. In Meinem Workshop kannst du in deine eigene kleine kreative Welt abtauchen, ich unterstütze dich gerne, wenn du magst, bei der Herstellung eines kleinen Kunstwerks aus Makramee oder glitzernden Elementen für einen Sonnenfänger oder einen Traumfänger oder ein anderes kleines Kunstwerk, welches du im Anschluss mit nach Hause nehmen darfst. Es ist keine Vorerfahrung nötig. Alle wichtigen Stepps zeige ich dir.

Julia ist Yoga Lehrerin, Kursleiterin für Waldbaden und leidenschaftlich kreativ. Sie liebt es aus den verschiedensten Materialien, die unterschiedlichsten Dinge herzustellen. Ob aus Holz und Moos aus dem Wald oder modellieren mit Beton, arbeiten mit Aquarellfarben, knüpfen mit Makramee, Kerzengießen und noch so vieles mehr. Julia liebt die Natur mit all ihren Facetten ihrer Fülle und Schönheit, denn Wald und Wiesen inspirieren sie ganz oft für neue kreative Ideen. All diese daraus entstandenen Dinge, verkauft Julia auch auf Kunsthandwerker Märkten und auch über Instagram. Schau gerne bei ihr vorbei unter

Instagram: @Julias_bunte_Yoga_Welt

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Intuitives Yoga

Mit Tatjana Osipov

Großer Kursaal



Ich biete dir eine intuitive, sanfte und zugleich tiefgehende Yoga-Praxis an, die dich für eine Stunde in die Verbindung zwischen deinem Atem, deinem Geist und deinem Körper eintauchen lässt. Gemeinsam spüren wir, wie dein Atem durch deinen Körper fließt und ihn auf natürliche Weise bewegt. Sanfte Bewegungen helfen dir dabei, deinen Körper intensiver wahrzunehmen, Verspannungen loszulassen und in eine tiefe Entspannung zu gelangen.

In dieser Stunde findest du mentale Balance, bringst deinen Geist zur Ruhe und schenkst dir selbst einen Moment der Achtsamkeit. Erlaube dir, die Stille zu genießen und dein Herz zu öffnen. Es ist eine Einladung, in Einklang mit dir selbst zu kommen und dich mit neuer Energie zu erfüllen.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Tatjana ist Yogalehrerin BDY/EYU und Life Trust Coach. Ihre Vision ist es, dich auf deinem Weg zu begleiten, glücklicher, entspannter und erfolgreicher in deinem Leben zu werden. Tatjana glaubt fest daran, dass jeder Mensch das Potenzial hat, eine erfüllte und transformierende Liebesbeziehung zu erleben – eine Beziehung, die dich wachsen lässt, die dich stärkt und die tief in Liebe und Verbindung verwurzelt ist.

Mehr Infos findest du auch hier: www.yoga-im-herz.com und unter Instagram @tatjanaosipov

Samstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Kundalini Yoga

Mit Christine Tera Jaiieet Kaur Rotter
Kleiner Kursaal



Kundalini Yoga ist eine sehr vielschichtige und abwechslungsreiche Yogaform. Sie bietet dynamische Yoga-Haltungen, kraftvolle Atemtechniken, sowie meditativ-entspannende Aspekte und ist ganz besonders gut geeignet, uns in diesen herausfordernden Zeiten gut zu unterstützen. Kundalini Yoga balanciert die Körpersysteme aus, schafft Vitalität, Ausdauer und Flexibilität.

Bewegung, Mantra und Meditation bringen den ständig wandernden Geist zur Ruhe, erweitern deine Wahrnehmung, sowie deine Intuition und erhöhen dein Energielevel.

Die tägliche Praxis mit Kundalini Yoga macht mich lebendiger und bewusster - dafür liebe ich es!

In meinen Yogastunden möchte ich einen inspirierenden Raum schaffen, diese Erfahrung mit Dir selbst zu machen.

Beginner und Erfahrene sind gleichermaßen willkommen. Alle Übungsreihen werden so angeleitet, dass jeder die Möglichkeit hat, davon zu profitieren.

Wenn du mehr über Christine erfahren möchtest, verbinde dich gerne mit ihr über Instagram @christell_ine/

Samstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Achtsamkeit & Natur erleben

Mit Julia Döppler

Kurpark



Deine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen!

Mit Achtsamkeitsübungen im Grünen, einem mobilen Barfußpfad und Elementen des Waldbadens schenkt Julia dir kleine Pausen zum Durchatmen. Du entdeckst, wie wohltuend es ist, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und dein Nervensystem sanft zu regulieren. Ob neugierig, erschöpft, voller Energie oder einfach offen für Neues – jeder ist hier willkommen. Vorkenntnisse brauchst du keine, nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Julia ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Resilienzcoach sowie Natur- und Waldbadentrainerin. Sie liebt es, Menschen auf kreative und sanfte Weise wieder in Verbindung mit sich selbst und der Natur zu bringen. Dabei verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Wissen über Stressregulation mit spielerischen Naturerfahrungen. Lebensfreude, Tiefe und Leichtigkeit dürfen dabei Hand in Hand gehen.

Weitere Infos findest du unter julia-doeppler.de oder auf Instagram @julia.doeppler

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Natur berührt –
DIY-Naturkosmetik für dich!

Mit Jennie Spiller
Kleiner Gartensaal



In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt der handgemachten Naturkosmetik ein. Du lernst, wie aus einfachen, natürlichen Zutaten kleine Pflege-Schätze entstehen können – sanft, wirksam und individuell. Wir werden 1–2 Produkte direkt herstellen, die du mit nach Hause nehmen kannst – was genau, bleibt noch eine kleine Überraschung.

Ich bin Jennie – deutsch-amerikanisch, kreativ, naturverbunden und mit einer großen Leidenschaft für Heilpflanzen und ganzheitliche Pflege. Seit vielen Jahren rühre ich Salben, Öle und Mischungen selbst an und entdecke immer wieder, wie viel Freude es macht, Natur und Schönheit in Einklang zu bringen.

Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob du schon Erfahrung hast oder zum ersten Mal in die Welt der DIY-Naturkosmetik eintauchst. Du gehst mit Wissen, Inspiration und deinen selbstgemachten Produkten nach Hause.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Somatic Yoga

Mit Eva Hellinger

Großer Kursaal



Somatic Yoga konzentriert sich auf die innere Erfahrung und bietet eine besonders achtsame, kontemplative Praxis. Der Begriff „Soma“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet Körper. Die Grundidee besteht aus langsamen (Yoga)- Bewegungen, Atmung, Achtsamkeitstechniken, präziser Beobachtung und minimalen Hinweisen zur Körperausrichtung, die dazu beitragen, ein überlastetes Nervensystem zu beruhigen, das z.B. Spannung in deinem Körper verursacht hat. Somatic Yoga schafft ein tieferes Bewusstsein, um auf energetischer und subtiler Ebene besser mit deinem Körper in Kontakt und emotional ins Gleichgewicht zu kommen.

Namasté, ich bin Eva, leidenschaftliche Yogini, Frau und Mama von zwei wundervolle Kindern. Ich wohne mit meiner Familie & meinem Hund in Bad Mergentheim. Seit mittlerweile fast 20 Jahren begleitet mich Yoga im Umgang mit mir selbst, meiner Familie oder meinen Mitmenschen – Yoga und meine eigene Spiritualität im Alltag ist seit vielen Jahren ein intensiver Bestandteil meines Lebens. Auf meinem Weg durfte ich lernen, dass mein persönliches Wohlbefinden stark davon abhängt, in wieweit ich Bewegung, Meditation, eine gesunde Ernährung und eine Haltung des Selbstmitgefühls in mein Leben integriere und auch bewusst lebe. Es ist mir wichtig, so zu unterrichten, dass jede(r) eigene und persönliche Körpererfahrungen machen darf, um sich selbst besser zu spüren und auch das, was dabei entsteht, in den Alltag mitzunehmen und zu leben. Denn alles beginnt bei dir. Wie innen so außen - denn du in Harmonie mit dir selbst, bist du gleichermaßen in Harmonie mit deiner Außenwelt.

Yogalehrerin, Vinyasa FlowYoga, YinYoga und Somatic Yoga, BreathWalk, Nordic Walking, Kinderyoga, TeenYoga und Eltern-Kind-Kurse.

Inhaberin des Yogastudios namasteva Yoga. In Igersheim.

Mehr Infos zu Eva findest du auch unter yoga-eva.com und Instagram: @namasteva_yoga

Samstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Inner Dance

Mit Andreas Decker

Kleiner Kursaal



Inner Dance kann dich in die Tiefe führen, dabei wirst du durch Klänge, Musik, Berührungen, Düften und innerer Wahrnehmung unterstützt. In einem sicheren Raum begibst du dich auf eine innere Reise, die meditativ und transformative Erfahrungen ermöglicht. Die Methode hat ihren Ursprung auf den Philippinen und verbindet Elemente aus Musiktherapie, Neuropsychologie, energetischer Arbeit und spiritueller Praxis.

Eine speziell zusammengestellte Musik- und Klangreise führt dich in verschiedene Bewusstseinszustände. Dabei entstehen oft spontane Bewegungsimpulse, emotionale Prozesse oder tiefe Einsichten.

Andreas Decker

Mein Motto: „Sei achtsam und bewusst mit Dir und Deiner Umwelt."

Als Meditationslehrer, Entspannungspädagoge und Inner Alignment Practitioner begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit. Ich vermittle alltagstaugliche Methoden zur Stressbewältigung, bewussten Selbstwahrnehmung und energetischen Balance.

Elemente meiner Arbeit sind aktive Meditationen und Inner Dance Sessions, die tiefgreifende Prozesse anstoßen können. Ebenso nutze ich gern die kraftvolle Wirkung der japanischen Taiko-Trommel, um über tiefe rhythmische Klänge an innere Blockaden heranzukommen und neue Energien freizusetzen.

www.meinding-homburg.de

Samstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh für Einsteiger und Geübte

Mit Christian Andres

Kurpark



Die Gehmeditation ist eine schöne Alternative oder auch Abwechslung zur Sitzmeditation. Bei der Gehmeditation wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Gehens gelenkt. Wir werden versuchen, jeden einzelnen Schritt bewusst zu genießen. In dieser Stunde wird es eine Einführung in die Technik der Gehmeditation geben. Die schöne Atmosphäre des Kurparks ist geeignet, um das meditative Gehen in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen.

Christian ist sehr dankbar dafür, dass Yoga und Meditation in sein Leben gekommen sind und zu einer fast täglichen Quelle für Energie, Lebensfreude und Gelassenheit geworden sind. Ausbildungen zum Meditations- und Yogalehrer (Hatha, Yin) hat er zunächst nur für sich selbst gemacht. Inzwischen bereitet es im viel Freude, das Wissen weiter zu geben. Seit drei Jahren bietet er im Kloster Bronnbach Meditationskurse an (zusammen mit Uschi Benz und Jens Rögener). Darüber hinaus ist Christian sehr naturverbunden und mag es, andere Menschen mit seiner Begeisterung für die Vielfalt und Schönheit der Natur anzustecken.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Peacefood –
a peaceful way of life

Mit Aurora Steinle
Großer Gartensaal



Ich bin Aurora – ganzheitliche Gesundheitscoachin, Retreatköchin und teile mein Wissen und meine Passion zu einer bewussten Ernährung und einem aktiven Lebensstil. In meinen Kochkursen, Retreats sowie auf Social Media gibt es Rezepte, Tipps und Impulse für einen reflektierten, gesunden und liebevolleren Umgang mit uns selbst, der Natur und den Tieren.

Seit über 7 Jahren lebe ich vegan und das war die beste Entscheidung meines Lebens. Deshalb lade ich dich von Herzen zu meinem Workshop ein, der diese Ganzheitliche Betrachtung neu erfahrbar macht: als Quelle von Energie, Klarheit und Mitgefühl.

Du bekommst praktische Impulse für deinen Alltag, wir beleuchten den Zusammenhang zwischen Ernährung und innerem Wachstum – und erinnern uns: Tiere sind mit uns hier, nicht für uns.

Ein achtsamer Blick auf das, was wir essen – für Körper, Seele und eine heilsamere Welt.

Ich freu mich auf Dich!

Aurora

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Metaphysische Klangreise

Mit Alwin Steinle

Kleiner Gartensaal



Alwin ist Klangmystiker und verbindet Klang mit metaphysischen Heilweisen. Die Musik ist intuitiv, kontemplativ und entsteht im gegenwärtigen Augenblick.

Sie hat das Potential deine inneren Klangräume öffnen. Die Melodien nehmen Dich mit auf eine Reise, sie können ein Tor sein Du Deinem inneren heiligen Raum.

Im Klang wirkt das Unendliche, drückt sich die Seele aus. Klänge tragen Dich in den Moment, lassen Dich das Unbeschreibliche fühlen.

Du bist eingeladen mit deinem persönlichen Anliegen in diesen Klangraum einzutreten, dieses in deine Lebenssituation zu integrieren um daraus viel Gutes und Heilvolles für deinen Lebensweg zu erfahren.

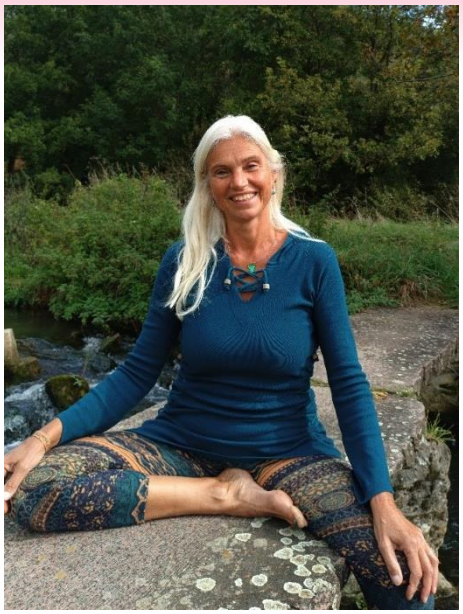
www.alwinsteinle.de

Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr

Hands on –
die Kraft der Berührung

Mit Uschi Benz

Großer Kursaal



Tauche tiefer in Deine Yogapraxis ein - durch bewusste Berührung, einfache Partnerübungen und unterstützende Hands-on.

Ich möchte Dich einladen, Dich auf eine Yogastunde mit viel Kontakt einzulassen. Kontakt zu Dir selbst, Deinem Atem, Deinem Körper, einem Partner bzw. einer Partnerin.

Dich erwarten sanfte Partnerübungen und achtsame Hands-on-Assists, die Dich unterstützen, eine feinere Ausrichtung in den Haltungen zu finden und eine intensivere Körper- und Selbstwahrnehmung zu spüren. Eine Praxis voller gegenseitiger, liebevoller Präsenz und Achtsamkeit.

Diese Stunde ist für alle Erfahrungslevel geeignet. Du brauchst keinen Partner bzw. Partnerin mitbringen. Offenheit Neugier und die Bereitschaft in Kontakt zu gehen, ist alles, was du brauchst.

Lass Dich berühren - im wörtlichen und übertragenen Sinn.

Ich freue mich auf Dich.

Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr

Sound Yoga

Mit Sibylle Schimscha

Kleiner Kursaal



Klangyoga verbindet sanfte Yogaübungen mit Klangmeditationen zu einer ganzheitlichen Praxis.

Die Schwingungen und Klänge des kraftvollen, raumfüllenden Gongs wirken bis in die Tiefe, lösen Spannungen und beruhigen das Nervensystem – während die Yogaelemente Körper, Geist und Seele öffnen.

Ob zur Stressreduktion, Regeneration oder einfach für einen bewussten Moment der Achtsamkeit: Klangyoga ist deine Einladung zum EinKLANG mit dir selbst.

Sibylle ist zertifizierte Yogalehrerin und ausgebildete Klangyoga-Lehrerin. Eine schöne Kombination für abwechslungsreiche Yogastunden. Mehr Infos findest Du auch unter

www.yoga-taubertal.com und auf Instagram @yoga.im.taubertal

Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr

Magische Kräuter zur Sommersonnenwende

Mit Gina Guhr

Kurpark



Zur Zeit der Sommer-Sonnenwende zeigt sich die Natur in ihrer ganzen Fülle – alles steht in Blüte, die Sonne strahlt in ihrer stärksten Kraft, und wir dürfen diese lebendige Energie bewusst in uns aufnehmen.

Begib dich mit mir auf eine achtsame Wanderung durch die sommerliche Natur und entdecke die Kraft der heimischen Wildkräuter.

Im Mittelpunkt steht das Räuchern mit Wildpflanzen – wir lernen ihre Wirkung kennen und erfahren, wie sie uns reinigen, stärken und begleiten können.

Gina ist Yogalehrerin, Wildkräuterpädagogin und ganzheitliche Ernährungsberaterin – eine Frau, die mit offenen Sinnen durchs Leben geht und die Schönheit des Einfachen liebt. Am liebsten ist sie in der Natur, barfuß im Gras oder im stillen Wald, wo sie die Energie der Erde spürt und Kraft für Körper und Seele schöpft.

In ihren Yoga-Kursen, Wildkräuterwanderungen und Entspannungseinheiten verbindet sie Bewegung, Achtsamkeit und die Heilkraft der Natur. Dabei lädt sie Menschen ein, sich selbst wieder näher zu kommen – mit Leichtigkeit, Bewusstsein und einem tiefen Gefühl von Verbundenheit.

Auf ihren Reisen rund um die Welt hat sie viele spirituelle Erfahrungen gesammelt, die ihren Weg geprägt haben. Besonders der Buddhismus hat ihr Herz berührt und prägt ihre Haltung zum Leben: Mit Mitgefühl, Achtsamkeit und Dankbarkeit jedem Moment zu begegnen.

Für sie ist die Natur ein Ort des Ankommens – ein Raum, in dem Heilung geschieht, wenn man sich öffnet und einfach sein darf. Diese Erfahrung möchte sie in ihrer Arbeit weitergeben – sanft, authentisch und mit viel Herz.

Verbinde dich mit Gina gerne auch auf Instagram: @gina.guhr

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Samstag, 15:30 – 16:30 Uhr

Aura Reset – Meditation für mehr Lebensenergie

Mit Sabrina Meister
Kleiner Gartensaal



Ich lade dich zu einer geführten Chakra Meditation ein.

Wir wandern gemeinsam durch die sieben Energiezentren deines Körpers – vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra. Du spürst, wo deine Energie frei fließt und wo sie ins Stocken geraten ist. Mit Atem, Visualisierungen und Affirmationen lösen wir Spannungen und bringen deine Chakren in Balance.

Du erdest dich, findest Zugang zu Freude und Lebendigkeit, stärkst deine innere Kraft und öffnest dein Herz. Deine Intuition wird klarer, deine Stimme authentischer, deine Verbindung zu dir selbst spürbarer.

Am Ende fühlst du dich ruhiger, gleichzeitig gestärkt und leichter – und gehst mit dem Gefühl hinaus, wieder ganz bei dir angekommen zu sein.

Hallo, ich bin Sabrina Meister. Ich begleite Frauen dabei, aus dem ständigen Funktionieren auszusteigen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen – mit Yoga, Meditation und energetischer Arbeit.

Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Vini Yoga

Mit Diana Lyr

Großer Kursaal



Viniyoga mit Diana Lyr – Tief in Verbindung mit dir selbst

Erlebe eine besondere Viniyoga-Stunde mit Diana Lyr, Yogalehrerin BDY, Filmemacherin und erfahrene Kursleiterin. Mit über 20 Jahren Praxis begleitet Diana dich individuell – genau dort, wo du gerade stehst.

In ihrer Stunde verschmelzen Atem, Körper und Geist zu einer harmonischen Einheit. Sanfte Bewegungen, Pranayama und Meditation helfen dir, loszulassen, dich selbst zu spüren und in deine innere Mitte zu finden. Jede Stunde ist ein Raum für persönliche Entfaltung, Inspiration und mentale Entspannung – für Anfänger:innen und Erfahrene gleichermaßen.

Besonderheiten der Stunde:

- ✓ Individuell angepasste Viniyoga-Praxis nach den Prinzipien von Sri T.K.V. Desikachar
- ✓ Integration von Elementen verschiedener Yogastile, die Diana über Jahre hinweg entwickelt und vertieft hat
- ✓ Sanfte Körperübungen, Atemtechniken und Meditation für mehr Ausgeglichenheit
- ✓ Harmonium und Mantras zur Unterstützung der Yogapraxis
- ✓ Kreative Impulse aus Dianas preisgekrönten spirituellen Filmen
- ✓ Workshops und Online-Kurse zu Yoga, Tanz (Nahima), Breathwork, Pranayama und Chakra Yoga

Über Diana Lyr:

Diana verbindet ihre jahrzehntelange Yogapraxis mit kreativer Arbeit als Filmemacherin (Spirits Come Together, Cosmic Cine TV, Award-Gewinnerin) und bietet innovative Yoga- & Tanzformate (Nahima, Chakra Yoga) sowie Online-Workshops. Ihre Arbeit inspiriert Menschen, Yoga, Achtsamkeit und persönliche Entwicklung in den Alltag zu integrieren – live, online oder in Workshops.

Kontakt & Online:

Email: dianalyryoga@gmail.com

YouTube: https://youtube.com/@spiritscometogetherproductions?si=WOeNU5ly5f-i21YM

Instagram: @spiritscometogetheryoga

Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Frauenkreis – Raum für Verbindung, Kraft & Weiblichkeit

Mit Sonja Lanig

Kleiner Kursaal



Du bist herzlich eingeladen zu einem nährenden Frauenkreis – einem geschützten Raum, in dem wir zusammenkommen, um uns zu erinnern, zu teilen und uns gegenseitig zu halten.

Frauenkreise sind seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil vieler Kulturen – Orte, an denen Frauen zusammenkommen, um Weisheit auszutauschen, Rituale zu feiern, sich zu unterstützen und ihre innere Stimme wieder zu hören. In der heutigen Zeit dürfen wir diese kraftvolle Tradition neu beleben und ihr wieder einen Platz in unserem Alltag schenken.

Was macht einen Frauenkreis so besonders?

Ein Frauenkreis ist ein Raum jenseits von Vergleich, Konkurrenz und Leistungsdruck. Hier geht es nicht darum, etwas „zu tun", sondern einfach zu sein – authentisch, verletzlich, kraftvoll, leise, wild oder weich. Alles darf da sein.

In einem Kreis begegnen wir uns auf Augenhöhe, ohne Urteil. Wir hören zu, teilen unsere Geschichten, halten einander im Mitgefühl und erinnern uns daran, dass wir nicht alleine sind. In der Verbindung mit anderen Frauen entsteht Heilung – sanft, kraftvoll und tief.

Dieser Frauenkreis ist eine Einladung, dich selbst wieder als Teil eines großen weiblichen Netzes zu erfahren. Ein Netz aus Erinnerung, Kraft, Intuition und uralter Weisheit, das uns alle verbindet – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebensweg.

Komm wie du bist. Du brauchst nichts mitzubringen außer dich selbst. Ob du schon viele Kreise erlebt hast oder zum ersten Mal in einen solchen Raum kommst – du bist willkommen.

Lass uns gemeinsam ein heiliges Feld weiblicher Präsenz und Verbindung weben.

Sonja ist leidenschaftliche Yogalehrerin (byv), Wildkräutererlebnisführerin, ThetaHealerin, die Gründerin von herzraum yoga & beyond und noch so vieles mehr. Sie liebt es zu reisen und entdeckt gerne „neue" Welten im Außen und in sich selbst. Es bereitet ihr unheimlich viel Spaß Projekte zu kreieren die Menschen miteinander und mit sich selbst in Verbindung bringen. Seit über 15 Jahren ist die Yogamatte ihr treuer Begleiter - die Matte ist ihre Ruheinsel und ihr Surfbrett um die manchmal herausfordernden Wellen des Lebens zu bestreiten. Sonja möchte mit all ihrem Wirken zu einer gesünderen, naturverbundeneren, freieren, ausgeglicheneren und liebevolleren Welt beitragen - das darf auch Spaß machen. Egal ob bei ihren Yogastunden für Menschen wie du & ich online sowie offline oder in Unternehmen beim Businessyoga, ihren Wildkräuterkursen oder Frauenkreisen - Lebensfreude, Leichtigkeit & Empathie liegen ihr dabei sehr am Herzen.

Weitere Infos findest du auch unter http://www.deinherzraum.eu und verbinde dich gerne auch mit Sonja über Instagram unter @sonja_herzraum_yoga_and_beyond

Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Schamanische Praktik

Mit Andrea Steinle

Kurpark



In meinem Workshop lade ich Dich ein, mit einer schamanischen Praktik zurück zu Mutter Erde zu gehen.

Du kannst tief in den Bauch von Mutter Erde eintauchen bis Du im Ursprung allen Seins, der kosmischen Gebärmutter ankommst, die dich nährt.

Dein ganzes Nervensystem kann resettet werden und du fühlst dich getragen und in der Verbindung.

Ich freue mich auf Dich!

Andrea Steinle ist Meisterpraktikerin der Energiemedizin in der Tradition der Inkas nach Alberto Villoldo, Natur- und Traumapädagogin und Lebenskünstlerin.

Verbinde dich gerne auch mit Andrea auf Instagram @steinle_andrea

Samstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Männerkreis

Mit Francesco Ennemoser & Jens Rögener
Kleiner Gartensaal





In diesem Kreis bieten wir einen Raum, in dem sich Männer mal über was Anderes als Fußball, Arbeit und Wetter unterhalten können. Hier kannst du du selbst sein, Fragen stellen, dich einbringen oder einfach erst einmal nur zuhören. Ohne Bewertung, ohne Maske.

Diese Stunde soll dir zeigen, dass es möglich ist, sich zu öffnen, ohne das Gefühl belächelt zu werden. Ohne Angst, deine Männlichkeit in Frage zu stellen. Du kannst dich mitteilen, deine Sorgen, deine Zweifel, deine Ängste - einfach alles, was dich tief bewegt.

Du warst noch nie bei einem Männerkreis? Dann komm vorbei und höre einfach nur zu. Erhalte einen Eindruck, wie es sein kann, sich unter Männern auszutauschen.

Wir freuen uns auf dich!

Samstag, 19:00 – 21:00 Uhr

Gemeinsames Mantra singen

Mit Canan, Uschi, Sonja, Guido & Alwin
Großer Kursaal



Was könnte diesen wundervollen Tag besser ausklingen lassen als miteinander im Klang zu Schwingen und Singen. Wir tauchen ein in verschiedene bekannte Mantren und Herzenslieder, die berühren, verbinden und dich inspirieren deine eigene Stimme ganz frei erklingen zu lassen. Du darfst dich aber auch gerne entspannt zurücklehnen, lauschen, fühlen und einfach nur Sein.

Lasst uns an diesem Abend gemeinsam die Magie der Musik in uns erfahren, auf das unsere Herzen weit werden und unser Geist frei fliegen kann.

Programm: Sonntag, 21. Juni

Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Aroma Yoga – Entschleunigen und Auftanken

Mit Christina Schmitt
Großer Kursaal



In dieser besonderen Yogaeinheit verbindet sich die Kraft der ätherischen Öle mit aktivierenden Yoga Übungen und bewusster Atmung. Die reinen Düfte unterstützen dich dabei, den Geist zu klären, die Konzentration zu vertiefen und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Belebende Essenzen wirken erfrischend und inspirierend, erdende Düfte schenken Stabilität und innere Stärke.

Durch die Kombination von Yoga und ätherischen Ölen kannst du deine Praxis intensiver erleben: Der Atem wird freier, die Entspannung tiefer, und du nimmst Körper und Sinne auf einer neuen Ebene wahr. Aroma Yoga lädt dich ein, deine Batterien aufzuladen, Leichtigkeit zu spüren und gestärkt in den Tag zurückzukehren.

Über mich

Yoga ist für mich weit mehr als Bewegung – es ist ein Weg, sich selbst immer wieder neu zu begegnen, Balance zu finden und die eigene Kraft aus der Stille heraus zu entfalten. Als Yogalehrerin sehe ich meine Aufgabe darin, Räume zu schaffen, in denen Menschen ankommen, loslassen und in Kontakt mit ihrer inneren Quelle treten können.

Meine Ausrichtung ist geprägt von Achtsamkeit, Lebendigkeit und dem Vertrauen, dass jeder Mensch bereits alles in sich trägt, was er für Heilung, Stärke und Freude braucht. In meinen Stunden verbinde ich traditionelle Yogapraxis mit Elementen, die alle Sinne ansprechen – vom Atem bis hin zu Düften – um die Erfahrung ganzheitlich erlebbar zu machen.

Meine Vision ist es, Menschen darin zu bestärken, ihren eigenen Weg authentisch und kraftvoll zu gehen. Yoga ist für mich ein Werkzeug, das Herz zu öffnen, Klarheit zu schaffen und innere Freiheit zu finden – auf der Matte und im Leben.

Komm auf die Matte, atme ein, tanke neue Energie und spüre die Verbindung zu dir selbst.

Ich freue mich auf DICH.
Christina

Mehr Infos unter: christina-schmitt.com oder Instagram: @_christina.schmitt_

Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Divine Embodiment – erwache in deiner Lebenskraft

Mit Susanne Sohns
Kleiner Kursaal



Eine Stunde für Atem, Stimme und Bewegung Tauche ein in eine Stunde voller Präsenz und Kraft.

Divine Embodiment ist ein Raum, um dich mit deinem Körper bewusst zu verbinden, deinen Atem zu führen, deine Stimme zu befreien und in deine ureigene Energie einzutauchen.

Mit kraftvollen Elementen aus dem Kundalini-Yoga, fließender Bewegung und intuitiver Stimmentfaltung darfst du dich spüren – wild, sanft, klar, lebendig. Es geht nicht um richtig oder schön, sondern darum, dich selbst in deinem Körper zu bewohnen. Verbindung mit deiner Essenz. Ich freue mich auf Dich!

Über mich – Susanne Sohns Ich bin Yoga- und Meditationslehrerin – mit Herz, Humor und ganz viel Freude daran, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Neben meinen Kursen zu Yoga und Meditation gestalte ich mit Begeisterung Workshops rund um Journaling und Persönlichkeitsentwicklung. Wenn ich nicht gerade schreibe, meditiere oder eine Yogastunde anleite, jongliere ich meinen PR-Managerinnenjob und mein buntes Leben als Dreifach-Mama. Genau diese Mischung ist meine Lebenswürze – und das bringe ich mit in meine Workshops: echt, authentisch und inspirierend.

Instagram: @herz.klang.zeit_mit_Susanne

WhatsApp: 0172-8705630

Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh für Einsteiger und Geübte

Mit Christian Andres

Kurpark



Die Gehmeditation ist eine schöne Alternative oder auch Abwechslung zur Sitzmeditation. Bei der Gehmeditation wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Gehens gelenkt. Wir werden versuchen, jeden einzelnen Schritt bewusst zu genießen. In dieser Stunde wird es eine Einführung in die Technik der Gehmeditation geben. Die schöne Atmosphäre des Kurparks ist geeignet, um das meditative Gehen in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen.

Christian ist sehr dankbar dafür, dass Yoga und Meditation in sein Leben gekommen sind und zu einer fast täglichen Quelle für Energie, Lebensfreude und Gelassenheit geworden sind. Ausbildungen zum Meditations- und Yogalehrer (Hatha, Yin) hat er zunächst nur für sich selbst gemacht. Inzwischen bereitet es im viel Freude, das Wissen weiter zu geben. Seit drei Jahren bietet er im Kloster Bronnbach Meditationskurse an (zusammen mit Uschi Benz und Jens Rögener). Darüber hinaus ist Christian sehr naturverbunden und mag es, andere Menschen mit seiner Begeisterung für die Vielfalt und Schönheit der Natur anzustecken.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Sonntag, 9:00 – 10:15 Uhr

Kreativ & Intuitiv Workshop

Mit Julia Windrich

Kleiner Gartensaal



Auch kreativ sein ist eine meditative Praxis, welche Achtsamkeit und Entspannung fördern kann. In Meinem Workshop kannst du in deine eigene kleine kreative Welt abtauchen, ich unterstütze dich gerne, wenn du magst, bei der Herstellung eines kleinen Kunstwerks aus Makramee oder glitzernden Elementen für einen Sonnenfänger oder einen Traumfänger oder ein anderes kleines Kunstwerk, welches du im Anschluss mit nach Hause nehmen darfst. Es ist keine Vorerfahrung nötig. Alle wichtigen Stepps zeige ich dir.

Julia ist Yoga Lehrerin, Kursleiterin für Waldbaden und leidenschaftlich kreativ. Sie liebt es aus den verschiedensten Materialien, die unterschiedlichsten Dinge herzustellen. Ob aus Holz und Moos aus dem Wald oder modellieren mit Beton, arbeiten mit Aquarellfarben, knüpfen mit Makramee, Kerzengießen und noch so vieles mehr. Julia liebt die Natur mit all ihren Facetten ihrer Fülle und Schönheit, denn Wald und Wiesen inspirieren sie ganz oft für neue kreative Ideen. All diese daraus entstandenen Dinge, verkauft Julia auch auf Kunsthandwerker Märkten und auch über Instagram. Schau gerne bei ihr vorbei unter

Instagram: @Julias_bunte_Yoga_Welt

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Klangreise

Mit Norbert Schneider
Großer Kursaal



Lass dich von den Klängen der Gongs auf eine besondere Reise mitnehmen.

Norbert Schneider, Klangmassagepraktiker nach Peter Hess und Breathworker, öffnet mit seinem Klangbad einen Raum, in dem du dich vollkommen fallen lassen kannst.

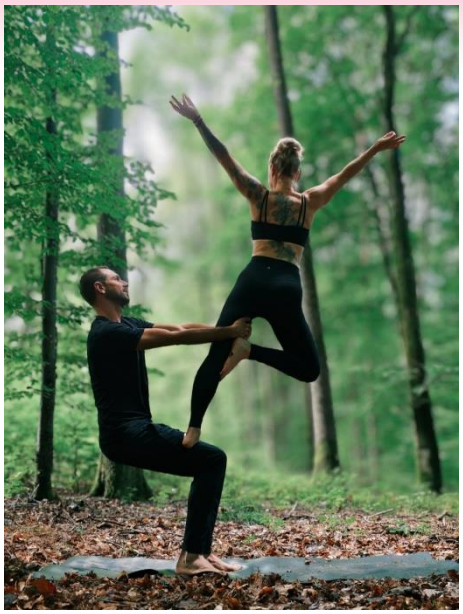
Die Schwingungen der Gongs durchströmen deinen Körper, beruhigen den Geist und schenken dir das Gefühl, getragen und weit zugleich zu sein. Ein Erlebnis, das tiefe Entspannung, innere Balance und neue Lebensenergie hervorruft.

Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Klangreise

Mit Norbert Schneider

Kleiner Kursaal



Entdecke mit uns Acro Yoga auf dem Yogafestival

Dort, wo klassische Yoga-Elemente und Akrobatik zu einer kraftvollen Einheit verschmelzen und gegenseitiges Vertrauen das Fundament bildet. Spüre, wie Balance, Kraft und fließende Bewegungen im Miteinander lebendig werden.

Gemeinsam als Base und Flyer schaffen wir besondere Momente. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Erlebnisse: kreative Partnerarbeit, verständnisvolle Kommunikation und gegenseitige Unterstützung lassen uns besondere Flugerlebnisse erfahren.

Acro Yoga verbindet – es bringt Menschen zusammen, schafft Gemeinschaft und fördert Freude an der Bewegung. Dabei hilft es, Ängste loszulassen und echtes Vertrauen zu gewinnen.

Lass dich von uns bewegen und inspirieren, und gemeinsam erleben wir ein leichtes und verbundenes Miteinander.

Wir sind Susanne und Dennis. Susanne ist Yogalehrerin aus Leidenschaft und mit viel Herz dabei. Als Paar haben wir im Acro Yoga viel Spaß und tiefes Vertrauen gefunden. Gemeinsam bringen wir unsere Freude für Acro Yoga auf das Festival und freuen uns sehr darauf, euch auf diesem Weg zu begleiten. Lass uns gemeinsam einzigartige Momente erleben und zusammen abheben!

Ob mit Freund:in oder neu gefundenem Partner:in vor Ort – Kommt vorbei und fliegt mit uns!

Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Achtsamkeit & Natur erleben

Mit Julia Döppler

Kurpark



Deine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen!

Mit Achtsamkeitsübungen im Grünen, einem mobilen Barfußpfad und Elementen des Waldbadens schenkt Julia dir kleine Pausen zum Durchatmen. Du entdeckst, wie wohltuend es ist, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und dein Nervensystem sanft zu regulieren. Ob neugierig, erschöpft, voller Energie oder einfach offen für Neues – jeder ist hier willkommen. Vorkenntnisse brauchst du keine, nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Julia ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Resilienzcoach sowie Natur- und Waldbadentrainerin. Sie liebt es, Menschen auf kreative und sanfte Weise wieder in Verbindung mit sich selbst und der Natur zu bringen. Dabei verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Wissen über Stressregulation mit spielerischen Naturerfahrungen. Lebensfreude, Tiefe und Leichtigkeit dürfen dabei Hand in Hand gehen.

Weitere Infos findest du unter julia-doeppler.de oder auf Instagram @julia.doeppler

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Sonntag, 10:45 – 12:00 Uhr

Natur berührt –
DIY-Naturkosmetik für dich!

Mit Jennie Spiller
Großer Gartensaal



In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt der handgemachten Naturkosmetik ein. Du lernst, wie aus einfachen, natürlichen Zutaten kleine Pflege-Schätze entstehen können – sanft, wirksam und individuell. Wir werden 1–2 Produkte direkt herstellen, die du mit nach Hause nehmen kannst – was genau, bleibt noch eine kleine Überraschung.

Ich bin Jennie – deutsch-amerikanisch, kreativ, naturverbunden und mit einer großen Leidenschaft für Heilpflanzen und ganzheitliche Pflege. Seit vielen Jahren rühre ich Salben, Öle und Mischungen selbst an und entdecke immer wieder, wie viel Freude es macht, Natur und Schönheit in Einklang zu bringen.

Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob du schon Erfahrung hast oder zum ersten Mal in die Welt der DIY-Naturkosmetik eintauchst. Du gehst mit Wissen, Inspiration und deinen selbstgemachten Produkten nach Hause.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

Sonntag, 13:30 – 15:00 Uhr

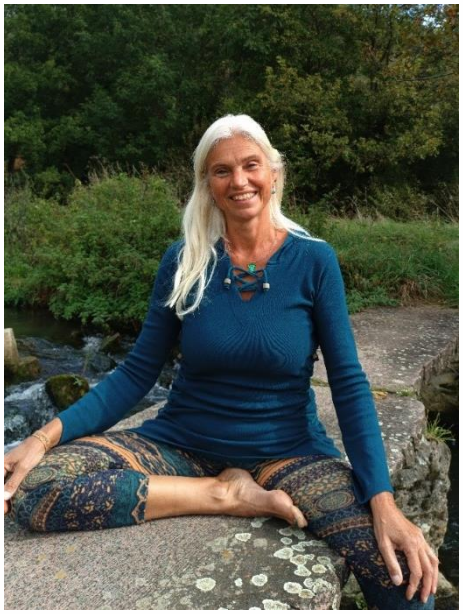
Yin Yoga mit Live-Musik

Mit Canan Urban & Uschi Benz
Großer Kursaal



Tauche mit Uschi & Canan in eine sanft erdende Yin Yoga Praxis ein.

Yin Yoga ist eine ruhige Yoga Praxis, bei der wir unseren Fokus auf Muskelentspannung und Dehnung, die bis tief in unser Fasziengewebe wirkt, legen. Wir verweilen achtsam und entspannt in den einzelnen Haltungen, spüren bewusst unseren wundervollen Körper, die Dehnung, unseren Atem, tauchen ein in den Augenblick.



Während Uschi Dich sanft durch die verschiedenen Haltungen führt, begleitet Dich Canan mit herzöffnender Live Musik an der Gitarre und an dem Harmonium. Verschiedene Klänge fließen auch mit ein und lassen Dich noch tiefer in die Haltungen und den Moment eintauchen und immer mehr bei Dir ankommen.

Zum Abschluss darfst Du bei einer längeren Endentspannung den verschiedenen Klängen lauschen und Dich ganz dem Moment hingeben.

Deine Kursleiterinnen sind...

Canan Kurban: Musikerin, Klangkünstlerin, Meditationslehrerin, wirkt im Bereich Klangheilung und schamanischer Heilarbeit durch Stimme

"Mit dem Klang und der Kraft meiner Stimme möchte ich Dir einen Raum eröffnen, wo Du Dich ganz Deiner Gefühle und Empfindungen hingeben kannst. Ich wünsche mir für Dich eine Sinnes-Erfahrung auf tiefer Ebene, so dass Du Dich innerlich frei und ganz mit Deinem Wesenskern verbunden fühlen kannst."

Schau gerne auch einmal auf ihrer Homepage vorbei http://www.canan-soundtouch.com
oder verbinde dich mit ihr auf Instagram @canan.soundtouch

Uschi Benz:
Hatha Yoga und Yin Yoga Lehrerin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin

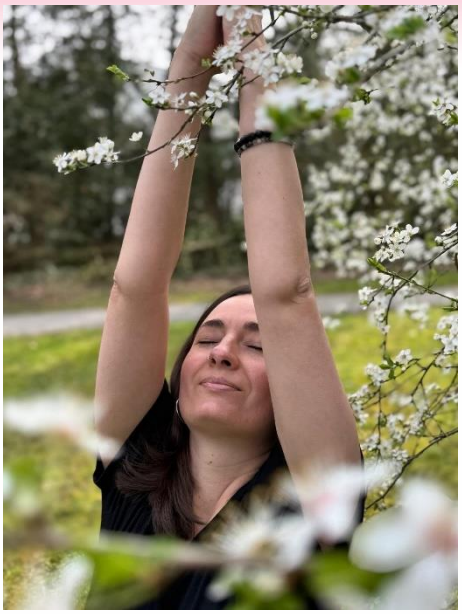
"Seit meiner Jugend praktiziere ich mehr oder weniger intensiv Yoga. Meine Ausbildung zur Yogalehrerin hat mich noch mehr eintauchen lassen in den Yoga Weg und meine Faszination für diesen tiefen, ganzheitlichen Lebensweg wachsen lassen.

In meinen Yogastunden möchte ich Dich unterstützen, immer mehr bei Dir selbst und im Augenblick anzukommen. Dich wertschätzend zu spüren, Deinen Atem, Deinen wundervollen Körper, Dein Getragen sein. Ich möchte vermitteln, dass Yoga mehr ist, als eine Asana Praxis, die Deinen Körper fit hält."

Sonntag, 13:30 – 15:00 Uhr

Erdende Yogapraxis mit Tipps für den Alltag

Mit Christina Rüttinger
Kleiner Kursaal



Ich lade dich ein, in eine ganzheitliche, liebevolle Yogapraxis einzutauchen – eine Reise, die Atem, Körper und Geist in harmonischer Verbundenheit zusammenführt. Meine Stunden öffnen dir einen geschützten Raum, in dem du Kraft schöpfen, tiefe Entspannung erfahren und dich selbst auf neue Weise entdecken darfst. Mit Kreativität gestalte ich eine individuelle Praxis, die von einem inspirierenden Fokusthema getragen wird. Sanfte Impulse begleiten dich und können auch jenseits der Yogamatte weiterwirken.

Ich führe dich durch eine wohltuende Praxis für unsere Füße – jene treuen Begleiter, die uns täglich durch dieses bunte, wilde Leben tragen. Spüre die Verbindung zur Erde und erwecke mit heilsamen Übungen deine Fußmuskulatur. Schenke dir eine Auszeit und nimm das mit, was dich nährt und dir Leichtigkeit schenkt.

Hey! Mein Name ist Christina und ich wohne im schönen Veitshöchheim bei Würzburg. Ich liebe lange, erdende Spaziergänge im Wald und freue mich, dieses Gefühl auf der Yogamatte mit dir zu teilen.

Verbinde dich gerne mit mir auf Instagram unter @shanti.chrissi

Sonntag, 13:30 – 15:00 Uhr

Klangmedizin

Mit Simone Wohlfahrt
Kleiner Gartensaal



Klangmedizin, eine entspannende Massage fürs Gehirn.

Naturgeräusche, deine eigene Stimme, sowie Frequenzen im 432Hz Bereich sind in der Lage deine Gehirnströme zu verlangsamen, so als würdest du meditieren.

Ist dein Gehirn in Ruhe, überträgt sich das in deinen Körper. Dein vegetatives Nervensystem kann sich regulieren, deine Faszien können sich entspannen.

Du bist bei dir und deinem Körper, das kann sehr beruhigend und schmerzlindernd sein.

Während du bequem liegst, dich in deine Decke hüllst und atmest nimmst du über die Haut, die Knochen und das Gehör die 432 Hz Frequenzen auf. Du darfst im Klang baden und dich erholen.

Ich heiße Simone. Bei meinen Instrumenten wie Glasklangschalen (Akashabowls), Chimes, Monochord und Handpan kann sich dein Körper, dein Geist und deine Seele vom Alltag erholen.

Ich bin selbstständige Physiotherapeutin, HP sektoral Physiotherapie, Qigong- und Yoga-Coach, Klangpraktikerin. Ich liebe meine Instrumente, Menschen, die Natur, Ruhe und das Reisen. In meiner ganzheitlichen Arbeit mit Menschen, haben Frequenzen immer wieder meinen Weg gekreuzt. Klänge berühren, bewegen, entspannen.

Ihr findet mich über Instagram @siwoslife

Menschen mit Schrittmachern, Epilepsie sowie in der Frühschwangerschaft dürfen nicht an dieser Stunde teilhaben.

Sonntag, 15:00 – 15:30 Uhr

Closing

Mit Sonja Lanig & allen anderen
Großer Kursaal



Verpflegung

Freitag, Samstag, Sonntag

Soulfood

*Mit Christian von **love, peas & harmony***

Kurparkfoyer



Hallo, ich bin Christian.

Seit 1989 stehe ich voller Leidenschaft am Herd – damals begann mein Weg als Koch, und bis heute ist die Küche für mich ein Ort der Kreativität, Begegnung und Inspiration.

2020 habe ich eine bewusste Entscheidung getroffen: Ich ernähre mich seitdem vegan. Dieser Schritt hat meinen Blick auf das Kochen völlig verändert und mir gezeigt, wie bunt, vielfältig und kraftvoll die pflanzliche Küche sein kann. Es erfüllt mich mit Freude, Gerichte zu entwickeln, die nicht nur köstlich sind, sondern auch ganz ohne tierische Produkte auskommen.

Vor zwei Jahren durfte ich mir einen Traum erfüllen: Nebenberuflich habe ich mich als veganer Mietkoch selbstständig gemacht – und vielleicht erinnern sich manche von euch noch, dass ich bereits beim ersten Flow Day meine Kreationen vorstellen durfte.

Für mich bedeutet Kochen weit mehr als das Zubereiten von Speisen. Es ist die Verbindung von Genuss und Verantwortung, ein Spiel mit Aromen, das Herz und Sinne berührt. Ich möchte zeigen, dass bewusste Ernährung kein Verzicht ist, sondern eine Bereicherung – eine Einladung, Neues zu entdecken.

Ich freue mich darauf, euch kulinarisch zu verwöhnen, euch zu inspirieren – und mit euch gemeinsam ein Wochenende voller love, peas & harmony zu feiern.

Und darauf dürft ihr euch bei love, peas & harmony freuen:

Freitagabend:	**Vegane Tapas zum Ankommen & Genießen**	9,50 €
Samstagmittag:	**Chili sin Carne mit Polenta**	10,50 €
Samstagabend:	**Bunte Bowl voller Frische & Vielfalt**	13,50 €
Sonntag:	**Liebevoll belegte Bagels**	4,20 €
Zwischendurch:	**Frische Obstbecher als leichte, süße Begleiter**	3,50 €

Bitte beachtet: Die Speisen sind nicht im Eintrittspreis enthalten.

Verpflegung

Freitag, Samstag, Sonntag

RAW Cakes

Mit Andrea & Aurora

Kurparkfoyer



Dein Sweet Spot am Mind-Flowday Weekend!
Desserts die dein Herz öffnen.

Beim Mind-Flow Weekend darf nicht nur dein Geist aufblühen – auch dein Gaumen bekommt die volle Aufmerksamkeit!

Andrea & Aurora bringen euch wieder ihre handgemachten RAW Cakes und liebevoll kreierte Roh-Schokoladen und anderen besonderen Sweets mit – als veganen, zuckerfreie, biologische, glutenfreie Highlights, die nicht nur schmecken, sondern wirken.

Ihre Kreationen sind mehr als nur Snacks – sie sind ein Erlebnis für alle Sinne, voller hochwertiger Zutaten, mit Achtsamkeit und Liebe zubereitet. Jeder Bissen schenkt dir neue Kraft, Leichtigkeit und ein Lächeln von innen.

Ob als perfekter Nachtisch nach deiner Yoga-Session oder als kleiner Genussmoment zwischendurch – ihre Sweets sind der Hingucker auf jedem Teller und der Herzöffner für zwischendurch.

Lass dich verführen. Gönn dir Magie. Verwöhn dich bewusst.

Andrea und Aurora freuen sich, dich mit ihren Zaubereien zu verwöhnen!

Bitte beachtet: Die Speisen sind nicht im Eintrittspreis enthalten.

Rahmenprogramm

Samstag

Henna-Tattoo’s – ein kleiner Hauch von der Magie des Orients

Mit Lana Merdian

Kurparkfoyer



Über ein Hennattoo als kleines Mitbringsel von unserem Fest dürft ihr euch freuen!

Als verträumter und ewig auf der Suche Kreativgeist würde ich euch gerne in die verwunschene Welt des Aladins Märchens verführen.

Ein paar Worte zu mir: als freischaffende Künstlerin wirkte ich bei den großen öffentlichen Mosaikprojekten wie Nürnberger Bahnhof, Fürthermare, Hospizgestaltung Stadt Nürnberg usw. mit. Die großen weisen Wände inspirieren mich, eine bunte Welt daraus zu erschaffen. Und so entstehen lustige und farbenfrohe Großbemalungen.

Die alten, von mir verzauberten Möbelstücke, erzählen ihre märchenhaften Wundergeschichten.

Willst Du mehr von mir erfahren? Schau doch beim Facebook: facebook.com/L.Merdian

Mit Bunten Künstlergrüssen

Lana Merdian

Übersicht

	Großer Kursaal	Kleiner Kursaal	Großer Gartensaal	Kleiner Gartensaal	Kurpark	Kurpark-foyer
Freitag						
18:00 bis 19:00	Eröffnung & Kakao-zeremonie					Soulfood-Catering Raw Cakes
19:30 Bis 21:00	Free your Body					
Samstag						
9:00 bis 10:00	Yang-Yin-Flow	Breathwork		Meditatives Malen *(max. 20 Pax.)*	Breathwalk *(max. 20 Pax.)*	
10:30 bis 11:30	LSD Long Slow Deep	Reise in die Seelen-bilderwelt	Kreativ & Intuitiv Workshop *(max. 20 Pax.)*		Die Kraft der Sommerson-nenwende *(max. 20 Pax.)*	
12:00 bis 13:00	Intuitives Yoga	Kundalini Yoga		DIY-Natur-kosmetik für dich *(max. 20 Pax.)*	Achtsamkeit & Natur erleben *(max. 20 Pax.)*	
13:00 bis 14:00	PAUSE					Soulfood-Catering Raw Cakes Henna-Tattoos
14:00 bis 15:00	Somatic Yoga	Inner Dance	Peacefood *(max. 20 Pax.)*	Meta-physische Klangreise	Geh-meditation nach Thich Nhat Hanh *(max. 20 Pax.)*	
15:30 bis 16:30	Hands on – Kraft der Berührung	Sound Yoga		Aura Reset	Magische Kräuter *(max. 20 Pax.)*	
17:00 bis 18:00	Vini Yoga	Frauenkreis		Männerkreis	Schamani-sche Praktik	
18:00 bis 19:00	PAUSE					
19:00 bis 21:00	Gemeinsa-mes Mantra Singen					

	Großer Kursaal	Kleiner Kursaal	Großer Gartensaal	Kleiner Gartensaal	Kurpark	Kurpark-foyer
Sonntag						
9:00 bis 10:15	Aroma Yoga	Divine Embodiment		Kreativ & Intuitiv Workshop *(max. 20 Pax.)*	Geh-meditation nach Thich Nhat Hanh *(max. 20 Pax.)*	Soulfood-Catering Raw Cakes
10:45 bis 12:00	Klangreise	Acro Yoga	DIY-Natur-kosmetik für dich *(max. 20 Pax.)*		Achtsamkeit & Natur erleben *(max. 20 Pax.)*	
12:00 bis 13:00	PAUSE					
13:30 bis 15:00	Yin-Yoga mit Live-Musik	Erdende Yogapraxis		Klangmedizin		
15:00 bis 15:30	Closing					