

PROGRAMM Samstag, 07. September 2019

1 09:30 Uhr **Eröffnung und Meditation mit Master Sai** in Halle 1 rechts 09:30 Uhr 1

	1 Halle 1 links	1 Halle 1 rechts	4 Bühnenwiese	5 Große Wiese	7 Baumallee	6 Festzelt	8 Kleine Wiese	9 Baumgruppe	Ruhe / Silence
10:30 – 11:30 Uhr	Der Atem als „Energie-Tankstelle“ mit Anne Schmid A F	Meditation über zwei Herzen mit Master Sai Cholleti A F	Yoga für jedes Alter mit Franz Leeder A F	Intuitive Flow Yoga mit Fiona Treiber A F	Kinder-Yoga mit Daniela Weißenborn K	Hormon-Yoga mit Diana Saupe A F	Lach Dich glücklich und entspannt mit Karla Pense A F K	Freudiges Yoga in Gebärdensprache mit Tarandev Sing Thomas Schulz A F	

12:00 – 13:30 Uhr	Flow Thai Yoga Massage – The Art of Flow mit Frank Wiegand A F	Öffne Dein Herz – Rückbeugen sicher üben mit Surinder Singh A F E	Orientalischer Bauchtanzunterricht mit Nurija Leeder A F K	Vinyasa Hatha Yoga – Open Heart & Happy Hips mit Katja Bienzeisler A F	Kuscheltier-Yoga mit Heike Henschke K	Yoga gegen Depressionen mit Kati Voß A F	Männer-Yoga mit Torsten von Rhein A F	Vita Faszien Yoga mit Ivonne und Dr. Alex Fischer A F	Trauma erlösen mit Heidrun Sorbe A F
-------------------	--	---	--	--	---	--	---	---	--

13:30 – 14:30 Uhr Pause 13:30 – 14:30 Uhr

13:30 – 14:15 Uhr Raum der Stille mit Stephan Baecke im Festzelt 13:30 – 14:15 Uhr

ab 14:30 Uhr Aerial Yoga mit Daniela Weißenborn auf der Kleinen Wiese ab 14:30 Uhr

14:30 – 15:30 Uhr Breathwalk – Lauf Yoga mit Katrin Mukhia Shanti Kaur Schäffner Treffpunkt vor Halle 1 14:30 – 15:30 Uhr

14:30 – 16:00 Uhr	Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen mit Susanne Schnabel A F	Yoga Flow – einmal anders mit Anna Trökes A F	Pranayama & Flexibilität mit Petro Pugachevsky F	Sri Sai Prana Yoga mit Cornelia von Rhein A F	Kuscheltier-Yoga mit Heike Henschke K	Kundalini Yoga & Gong mit Christiane Pira Kaur Schweizer-Luchtenberg A F	Meridian-Stretching und Meridian-Yoga mit Kerstin Lang A F	Satsang: Sankalpa, Dharma, Karma – Intention, Sinn, Handlung – wie ein sinnvolles Leben? mit Surinder Singh A F E
-------------------	---	---	--	---	---	--	--	---

16:30 – 18:00 Uhr	Kundalini Yoga 50+ und auf dem Stuhl mit Katrin Mukhia Shanti Kaur Schäffner A F	Vortrag: Yoga Glück! Wie geht das? mit Anna Trökes A F	Bollywood-Tanzkurs mit Yvonne A F K	„Let it be and be happy“ – Meditationsworkshop mit Katrin Fidelak A F	Kinder-Yoga: Reise in ein fernes Land mit Diana Saupe K	Naad Yoga Einklang mit Rai Kaur – Cornelia Trunk A F	Atme Dich gesund und glücklich Art of Living-Team A F	Glücklich und Zentriert mit Susann Schramm F
-------------------	--	--	---	---	---	--	---	--

1 18:30 – 19:30 Uhr **Mantra Konzert** mit Martin & Simone Thoms und Nicole Dreßler in Halle 1 rechts 18:30 – 19:30 Uhr 1

PROGRAMM Sonntag, 08. September 2019

	1 Halle 1 links	1 Halle 1 rechts	4 Bühnenwiese	5 Große Wiese	7 Baumallee	6 Festzelt	8 Kleine Wiese	9 Baumgruppe	Ruhe / Silence
09:30 – 11:00 Uhr	Gewaltfreie Kommunikation & Ganzheit mit Kati Voß A F	Happy Fascia mit Anna Trökes A F	Kundalini Yoga für Frauen – Lebe deine Weiblichkeit mit Nicole Dreßler A F	Sri Sai Prana Yoga mit Elke Köhler A F	Mama-Baby-Yoga mit Sara Friedrich K	Die Chakren im Yoga mit Katherina Bock A F	Lach-Yoga mit Birgit Neubert A F K	Power Yoga für junge Leute mit Max von Rhein A F	Räkel yoga mit Claudia Persche A F
11:30 – 13:00 Uhr	TriYogaFlow - Meditation in Bewegung mit Antje Krüger A F	Was ist Bewusstsein? Theorie und Praxis mit Surinder Singh A F E	Kundalini Yoga mit Siegfried Kriese Fuß-Yoga mit Daniela Weißenborn A F	Mala Meditation mit Lena Sontheimer Hatha Yoga nach Shivananda mit Harishakti Ilona Ruschel A F	Kundalini Yoga für Kinder mit Rai Kaur – Cornelia Trunk K	Kommunikations-training mit Mandy Schröder-Gilke A F	Partner-Yoga Dirk Engelhardt A F	Vinyasa Flow Yoga mit Susann Luther A F	Der Heldenzyklus - Transformation unbewusster Aggressionen mit Ravi Thomas Persche A F
13:00 – 14:00 Uhr	Pause				Pause				13:00 – 14:00 Uhr
13:00 – 13:45 Uhr	Raum der Stille mit Stephan Baecke				im Festzelt				13:00 – 13:45 Uhr
14:00 – 15:30 Uhr	Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen mit Sonja Golinski A F	Yoga – ein Weg der Freude mit Anna Trökes A F	Yoga Show mit Petro Pugachevsky A F K	Mein TAO Yoga mit Verena Kyselka A F	Geführte Kinder-Meditation: Reise zum Krafttier mit Lena Sontheimer K 6 – 10 Jahre	Kundalini Yoga & Gong mit Christiane Piara Kaur Schweizer-Luchtenberg A F	Vinyasa Power Yoga mit Sara Friedrich A F	Satsang: Warum bist Du hier? Was ist der Sinn des Lebens? Lebst Du ein erfülltes, sinnvolles Leben? mit Surinder Singh A F E	Die Bedeutung des Pranayama in der Yogatherapie mit Ravi Thomas Persche A F
16:00 – 17:30 Uhr	Yoga23 mit Petro Pugachevsky F	Swasti Yoga Nichtanhaftung mit Surinde Singh A F E	Orientalischer Bauchtanzunterricht mit Nurija Leeder A F K	108 Sonnengrüße mit Harishakti Ilona Ruschel A F	Lachtanz-Yoga mit Kerstin Hellmund A F K	Ayurvedische Selbstmassage mit Simone Thoms A F	Ashtanga – Vinyasa Yoga mit Laura Goetze A F	Critical Alignment Yoga mit Anna Graefenhan A F	
1	18:00 Uhr – 19:00 Uhr Mantra Konzert mit Martin & Simone Thoms und Nicole Dreßler in Halle 1 rechts								1

Angaben zu den Inhalten sowie zu den zeitlichen Abläufen der Veranstaltung können sich im Laufe des Organisationsprozesses noch ändern bzw. ergänzen.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand 27.06.2019

Anmerkungen **A** Anfänger*in **F** Fortgeschrittene **K** Kinder

E englische Übersetzung ins Deutsche mit SUNLIGHT-Ticket

Wo finde ich was?



In den vergangenen Jahren verzeichnete unsere YOGA FEST e.V. Thüringens regen Zuspruch. Nachhaltigkeit und Beständigkeit sind unser Herzenswunsch. Deshalb freuten wir uns sehr über Besucherreflexionen, die wiederholte Teilnahme kundtaten, um die friedliche und freundliche Stimmung, die auch im Nachhinein noch wirkte, zu genießen.



- 1 Halle 1
- 2 Kasse YOGA FEST Thüringen
- 3 Infostand YOGA FEST Thüringen
- 4 Bühnenwiese
- 5 Große Wiese
- 6 Festzelt
- 7 Baumallee
- 8 Kleine Wiese
- 9 Baumgruppe

- mit SUNLIGHT-Ticket
- A Anfänger*in
- F Fortgeschrittene
- K Kinder
- YOGA-Markt
- Ruhe / Silence
- Toiletten
- rollstuhlgerecht
- Wickelraum

P