



# Das YogaEasy Allstars Retreat PROGRAMM 2018





## Liebe Yogini & lieber Yogi,

dieses Programmheft enthält alle wichtigen Informationen zu Yogastunden, Meditationen, Workshops und weiteren Programmpunkten, sodass du bereits im Vorwege deine Yogawoche planen kannst.

In den meisten Yogastunden bieten die Lehrer Variationen für unterschiedliche Level an. Die Mittelstufe- und Fortgeschrittenen-Stunden sind extra gekennzeichnet (\*) und nur für geübte Yogis geeignet. Im hinterem Teil des Heftes findest du unsere besonderen Empfehlungen für Anfänger.

Achte auf dich und genieße deinen Yoga-Urlaub! Es ist verlockend, so viele Stunden wie möglich mitzumachen, sich auszuprobieren, um nichts zu verpassen. Du hast sechs Tage Zeit jeden Lehrer zu erleben.

Bitte beachte, dass für einige Programmpunkte eine Voranmeldung nötig ist. Diese Stunden sind in der jeweiligen Stundenbeschreibung gekennzeichnet. Am Info-Desk liegen entsprechende Listen aus. Wenn deine Matte einmal keinen Platz findet, versuche die Situation ganz yogisch anzunehmen: Vielleicht sollte es so sein, dass du in einen anderen Kurs gehst oder im Liegestuhl entspannst... Nimm dir auch Raum und Zeit für dich!

Diese Woche wird Inspiration pur: Meditiere zum Sonnenaufgang, singe Kirtan unterm Sternenhimmel, powere dich aus bei kraftvollen Vinyasa Flows oder regeneriere dich beim Yin Yoga.

Du hast Fragen oder Wünsche? Dann sprich uns gern an.

Wir freuen uns auf eine wunderbare Woche voller unvergesslicher Augenblicke mit dir!

Dein YogaEasy-Team

## Inhalt

Grußwort.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Vorstellung Team.....	5
Dr. Patrick Broome.....	6
Dr. Ronald Steiner.....	7
Petros Haffenrichter.....	9
Anna Trökes.....	12
LuNa Schmidt.....	14
Claudia Uhrig.....	16
Patricia Thielemann.....	18
Kristin Rübesamen.....	20
Mike Erler.....	22
Nicole Bongartz.....	24
Christiane Wolff.....	26
Timo Wahl.....	29
Weitere Angebote.....	30
Programm-Empfehlungen für Anfänger.....	32
Das Kontokali Bay Resort & Spa   Yoga Locations.....	34
Gruppenfoto am 04.10.....	35
Timetable.....	36

## Wir sind für dich da!

Ob am Info-Desk in der Lobby, vor oder während der Yoga-Stunden oder bei den Mahlzeiten – Das YogaEasy-Team ist immer für dich da. Du hast Fragen zum Yoga, oder dir liegt etwas auf dem Herzen? Dann zögere nicht uns anzusprechen! Bei Fragen oder Wünschen, die das Hotel oder dein Zimmer betreffen, helfen dir die freundlichen Mitarbeiter an der Hotelrezeption gern weiter.

### Das Team von YogaEasy vor Ort:



**Henrike Fröchling**  
Gründerin von  
YogaEasy



**Merle Blankenfeld**  
Redaktion & Social Media



**Marieke Busch**  
Event- und Marketing-  
Managerin



**Verena Kugler**  
Office Management



**Anastasia Baumann**  
Leitung Marketing und  
Business Development



**Swantje Seeger**  
YogaEasy Video-Produktions-  
leiterin

### Ebenfalls für euch im Einsatz:



**Ulrike Baumgartner**  
Retreat-Unterstützung und  
Yoga-Lehrerin



**Karl-Heinz Pagel**  
Retreat-Unterstützung  
und Salsa-Fan



**Maximilian Plenge**  
Der Mann hinter der Kamera



**Nela König**  
Fotografin



## Dr. Patrick Broome

Patrick hat im Jahr 2000 das Jivamukti Yoga nach Deutschland gebracht. Um der Vielfalt des Yoga gerecht zu werden, hat er seine Jivamukti-Yoga-Studios anderen Yogastilen geöffnet. Deshalb gibt es seit 2015 die Patrick Broome Yoga Studios, die ganzheitliche Zentren für Gesundheit, kleine Oasen frei von Religion und Dogmen sind. Patrick möchte mit seinem Unterricht den Schülern ein Instrument geben, mit dem sie Yoga in ihren Alltag integrieren können und ihm so entspannter und kraftvoller begegnen können.

### KUNDALINI SCHÜTTELMEDITATION

 MITTWOCH, 03. Oktober 7:00 - 8:00 Uhr

 Yoga Zelt am Strand 1

Schütteln, bis der ganze Körper leuchtet und danach in tiefe Stille und Frieden eintauchen.

**Kundalini Yoga**

### YOGA FÜR ALLE

 MITTWOCH, 03. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

 Yoga Patio

Verbinde dich mit deiner Kraft. Spüre Vitalität, Stabilität und Vertrauen.

**Vinyasa Yoga**



Du  
möchtest an  
einer von Patricks  
Stunden teilnehmen?  
Dann trage dich  
bitte in die Liste am  
Info-Desk  
ein.



## Dr. Ronald Steiner

„Menschen sind nicht gleich - jeder von uns ist wundervoll einzigartig“

Ronald ist unser Experte für traditionelles und dennoch innovatives Ashtanga Yoga. Als Sportmediziner spannt er den Bogen zwischen Ost und West, zwischen alt und neu – und verbindet so die traditionellen Techniken des Yoga mit den Erkenntnissen aus Medizin und Forschung. Durch dieses Zusammenspiel entsteht eine sehr individuelle Yogapraxis von therapeutisch-präventiv bis sportlich-akrobatisch. Er ist Begründer der AYI® Methode.

### AYI® MYSORE

 SONNTAG, 30. September 10:30 – 12:00 Uhr

 Yoga Zelt am Strand 1

DIENSTAG, 02. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

FREITAG, 05. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga Zelt im Garten

Kraftvoll und fließend baut die AYI® Methode auf dem von Sri K. Pattabhi Jois geformten Ashtanga Yoga auf. Hier erfahren die traditionelle Übungsfolge und der Rhythmus der Bewegungen eine neue Präzision. Aus den uralten Techniken von Vinyasa, Bandha und Drishti entsteht eine vom Atem getragene bewegte Meditation. Der als „Mysore-Style“ bekannte Unterrichtsstil lässt dich mit anderen, aber dennoch individuell, mit der Unterstützung von Ronald üben.

**Ashtanga Yoga (AYI®)**

### EINE BEWEGTE MEDITATION

 SONNTAG, 30. September 14:00 – 15:30 Uhr

 Yoga Zelt am Strand 2

Ashtanga Yoga ist der Tanz des Atems mit dem Körper. Doch es geht noch weit darüber hinaus: Jeder Aspekt deines Menschseins kommt in Einklang und Harmonie. So entsteht eine ganzheitliche bewegte vom Atem getragene Meditation. Ronald zeigt dir nach modernen bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten ausgeglichenen Weg in die dynamische Stille einzutauchen.

**Ashtanga Yoga (AYI®)**

## TUE DEINEN KNIEN ETWAS GUTES

MONTAG, 01. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga Zelt am Strand 2



Verletzungen oder Beschwerden im Bereich der Knie sind häufig. Genug Grund deinen Knieen etwas Gutes zu tun. In dieser Yogastunde begleitet dich Ronald durch eine ganzheitliche Yogapraxis mit speziellen Übungen für gesunde Knie. Nebenbei erlebst du die Schritte der Yogatherapie an diesem Beispiel.

### Yogatherapie

## ARMBALANCEN – DAS SPIEL MIT DER SCHWERKRAFT\*

MONTAG, 01. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr

Yoga Zelt im Garten

Nur Fliegen ist schöner. Ronald führt dich in systematischen Schritten an die Kunst der Armbalancen heran. Danach kannst du Korfu kopfüber erleben und das möglichst oft. Denn beim Handstand gilt noch mehr als für andere Asanas: Übung macht den Meister! Die Grundlagen dafür bringt dir Ronald in dieser Klasse bei.

### Ashtanga Yoga (AYI®), Mittelstufe

## HÜFTÖFFNUNG – SANFT UND INTENSIV

DIENSTAG, 02. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

Jedes Gefühl, das wir nicht erleben, erzeugt ein zurückgehaltenes Spannungsmuster in unserem Körper. Gerade der Bewegungsraum von Hüfte und Becken ist durch diese Muskel-Faszienspannung oft eingeschränkt. In dieser Yogapraxis bringen wir Leichtigkeit hinein. Die Arbeit beginnt körperlich und führt uns weit in die Welt der Gefühle. Schließlich fühlen wir uns emotional befreit. Unser Hüftgelenk entfaltet seinen für uns ganz individuellen, durch unsere einzigartige Anatomie bedingten Bewegungsraum.

### Ashtanga Yoga (AYI®)

## DIE SCHULTER NEU BETRACHTET

DONNERSTAG, 04. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

Die Schulter ist wie kein anderes Gelenk beweglich. Dieser enorme Freiraum der Bewegung macht sie jedoch auch anfällig für Verletzungen. Ronald zeigt, wie du, basierend auf aktueller Biomechanik, deine Schulter in den verschiedenen Körperhaltungen in Balance hältst. Diese Kunst des Alignments ist einer der Schwerpunkte der AYI-Methode.

### Alignment



## Petros Haffenrichter

„Wir sind: eine kosmische, tanzende Einheit mit temporärer, individueller Wahrnehmung.“

Petros ist Philosoph, Musiker, Yogi, unterrichtet und spielt weltweit und hat seine Wurzeln in allen Traditionen des Herzens. Petros, halber Kreter und halber Bayer, ist ein beliebter Advanced Jivamukti-Yoga-Lehrer. Es liegt ihm am Herzen, immer wieder dorthin zurückzukommen, wo wir, unabhängig von äußeren Umständen, unseren Frieden finden: in unserem Herzen. Oft stehen uns auf diesem Weg unser Intellekt, unser Körper, unsere Erwartungen, Präferenzen, Abneigungen und Ängste im Weg. Yoga gibt uns die Möglichkeit, uns Schicht um Schicht von den Hindernissen zu befreien, die uns davon abhalten, uns selbst so zu erfahren, wie wir tatsächlich sind: frei, wild, voller Liebe und Freude – ohne Konditionierung, ohne Angst.

## GRUNDLAGEN DES HATHA YOGA – FIRST THINGS FIRST

MONTAG, 01. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

Alle Yogastile, die hauptsächlich aus Asanas bestehen, sind dem Überbegriff Hatha Yoga zuzuordnen. Für diesen Yoga gibt es seit Jahrtausenden grundlegende Prinzipien, die auch für den „modernen“ Menschen gleich geblieben sind. In dieser Session lernen wir mit Petros die relevanten Quellen der Hatha-Yoga-Tradition sowie die ersten Schritte in ein gesundes Wachstum kennen: Kriyas (Reinigungsübungen), Asana, Atem & Konzentrationsübungen.

### Hatha Yoga

## GEMEINSAMER KIRTAN

MONTAG, 01. Oktober 20:30 - 21:30 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

FREITAG, 05. Oktober 20:30 - 21:30 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

Petros singt mit dir wunderbare Kirtans am Strand, begleitet mit Harmonium und Gitarre. Musik ist Bewegung, und alles bewegt sich. Wenn zu diesem Fließen noch Hingabe und Spontaneität kommen, kann etwas Magisches entstehen. Etwas, das die Yogis als „Ananda“ (Glückseligkeit) beschreiben. Dieser Zustand ist weder unerreichbar noch statisch. Es ist der Zustand, in dem Intuition, Kraft und geistige Ausrichtung sich harmonisch im Jetzt verbinden.

### JIVAMUKTI YOGA – FOKUS KLANG\*

DIENSTAG, 03. Oktober 10:30 - 12:00 Uhr

Yoga Zelt im Garten



Klang – die Welt ist Klang. Der Yogi strebt mit allen Mitteln der Verfeinerung, die groben Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen, sie bewusst und damit verantwortlich veränderbar zu machen, um den höchsten Yoga, die Einfaltung in die göttliche Stimmung (Nada Brahman) zu erleben.

**Jivamukti Yoga, Mittelstufe**

### VINYASA WILD STYLE / EINE REISE DURCH YOGA, ASANA & KLANG\*

DIENSTAG, 02. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr

Yoga Patio

Alles Leben unterliegt einem fortwährenden Rhythmus. Von der Bewegung der Sterne und Galaxien über die „Sonnengebete“ der Pflanzen bis zu unserem Herzschlag und Atem. Spielerisch tauchen wir tiefer in diese Verbindung zwischen Makro- und Mikrokosmos ein und erfahren über unseren Atem, den Rhythmus für unsere Bewegung in Yoga-Asana, die Möglichkeit der absoluten Konzentration sowie die Klarheit eines fokussierten Geistes.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**

### JIVAMUKTI YOGA – FOKUS FREIHEIT\*

MITTWOCH, 03. Oktober 10:30 - 12:00 Uhr

Yoga Zelt im Garten

In dieser Jivamukti Yoga-Klasse gehen wir über eine Intensive Hatha-Yoga-Praxis zum Kern unserer Unfreiheit, unserer Ängste, Vorlieben und Abneigungen. Wenn wir uns also mit der Ursache der später erfahrenen Unfreiheit auseinandersetzen, können wir uns Stück für Stück davon lösen.

**Jivamukti Yoga, Mittelstufe**

### VORTRAG: PATANJALIS YOGA SUTRA

MITTWOCH, 03. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr

Yoga Patio

Meister Patanjali hat vor ca. 2000 Jahren die Prinzipien der traditionell mündlich weitergegebenen Yoga-Lehre detailliert und sozusagen als Erfahrungsbericht zusammengefasst. Es ist das Erfahrungsprinzip, das im Yoga als spirituell-mental-physisches Übungssystem dem Yogi die Möglichkeit des direkten Wissens in die Hand und ans Herz legt.

### JIVAMUKTI YOGA – FOKUS PHILOSOPHIE\*

DONNERSTAG, 04. Oktober 10:30 - 12:00 Uhr

Yoga Zelt im Garten

Der Yoga ist heute weltweit als Lifestyle, Fitness-System, Allheilmittel, Diät-Begleitung etc. bekannt. Die Basis ist aber nach wie vor - und kann nicht davon losgelöst interpretiert werden - die Yoga-Philosophie, die maßgeblich auf diesen Schriften beruht.

**Jivamukti Yoga, Mittelstufe**

### VORTRAG: BHAGAVAD GITA

Donnerstag, 04. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr

Yoga Zelt im Garten

Die wichtigste Schrift des Yoga ist die unumgängliche, essentielle Grundlage des Yogaweges. Kleine Einführung in die Kernthemen des Textes.

### JIVAMUKTI YOGA – FOKUS MEDITATION\*

FREITAG, 05. Oktober 16:15 - 17:45 Uhr

Yoga Zelt am Strand 2

Meditation – das Herz des Yoga. Grundlagen und Einführung in einfache Meditationstechniken, eingebettet in eine kleine Yoga-Asana-Praxis.

**Jivamukti Yoga, Mittelstufe**





## Anna Trökes

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt“ (Eckhart Tolle)

Anna zählt zu den profiliertesten Yoga-Lehrerinnen und -Autorinnen im deutschsprachigen Yoga Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und bildet seit mehr als 30 Jahren Yoga-Lehrer aus. Anna kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Hatha Yoga und der Yogaphilosophie des Patañjali. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga-Lehrerin ist Anna Heilpraktikerin, Rückenschulleiterin und Seminarleiterin für Rücken-Braining®.

### YOGA BASICS

📅 MONTAG, 01. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Erste Schritte auf dem Yoga-Weg für mehr Stabilität und Wohlbefinden.

**Hatha Yoga, auch interessant für Yoga-Lehrer**

### ATEM & MEDITATION

📅 MONTAG, 01. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr 📍 Yoga Zelt im Garten

Meditation hilft dir, deinen Atem fließen zu lassen und zu vertiefen und dadurch wieder stärker zu dir zu finden, zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. Ideal für Pranayama-Einsteiger.

**Hatha Yoga**

### PRANAYAMA & MEDITATION

📅 DIENSTAG, 02. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr 📍 Yoga am Steg  
DONNERSTAG, 04. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Meditieren ist einfacher als du denkst, wenn dein Atem dich in die Meditation führt. Anna hilft dir, deinen Atem zu entspannen und zu vertiefen und dadurch in Leichtigkeit in die Ruhe zu finden. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Hatha Yoga**

### YOGA FÜR DEN RÜCKEN

📅 DIENSTAG, 02. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Patio

Anna zeigt dir wohltuende (Faszien-)Yoga-Übungen, die dir helfen Anspannungen zu lösen und den Rücken zu kräftigen.

**Hatha Yoga**

### BEWEGUNGS-MEDITATION MIT MUSIK

📅 MITTWOCH, 03. Oktober 20:30 – 22.15 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Bewege dich zu schöner, meditativer Musik und übe Asanas, die dich ganz zu dir führen. Lass' dich anschließend beim Prana-Dance unterm Sternenhimmel mit dem Lächelnden Schamanen ganz weit weg treiben und genieße einfach nur das Sein.

**Meditation**

### ACHTSAMKEITS-YOGA

📅 DONNERSTAG, 04. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Eine entschleunigte, intensive, tiefe Asana-Yogapraxis, die uns wirklich zu uns kommen lässt.

**Hatha Yoga**






## LuNa

„Yoga ist für mich ein Prozess, durch den ein Mensch sich so wandelt, dass sein Geist mehr Stille, sein Herz mehr Weite und er selbst mehr Glück erfährt und Liebe erlebt.“ (LuNa Schmidt, 2013)

LuNa ist Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin. Sie ist durchdrungen vom Kashmir Shivaismus, insbesondere der Pratyabhijña- und Spanda-Tradition, einem Jahrtausende alten, mystischen Weg, der frei ist von Dogmen. LuNa besitzt die Fähigkeit, komplexe Themen verständlich und einfach zu erklären, ohne dadurch an Tiefe zu verlieren. Sie hat einen unvergleichlichen, undogmatischen Unterrichtsstil entwickelt, der tief im Yoga gegründet ist.

### FASZIEN-YOGA \*

 SONNTAG, 30. September 10:30 – 12:00 Uhr  Yoga Patio

Faszien sind trainierbar und haben einen Einfluss auf unsere Muskulatur, unsere Haltung, unsere Bewegungen und unser Schmerzempfinden. Die größte Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. In dieser Klasse experimentieren wir mit multidirektionalen und dynamischen Dehnimpulsen über ganze Faszienzüge. Wir schüteln, federn und schwingen und stärken die Rebound-Elastizität des Gewebes. Wir springen lautlos wie die Ninjas und erforschen mit sinnlichen Mikrobewegungen den inneren Raum.

**Hatha Yoga, Mittelstufe**

### HANDGELENKE IM YOGA STÄRKEN UND ENTLASTEN

 SONNTAG, 30. September 14:00 – 15:30 Uhr  Yoga Zelt am Strand 1

Viele kennen, entweder aus eigener Erfahrung, weil sie betroffen sind, oder aus dem Unterricht, die immer wieder auftretenden Schmerzen der Handgelenke bei Stützhaltungen im Yoga. An diesem Workshop werden wir mehrfach erprobte und hilfreiche Übungen aus der Therapie kennenlernen, wie die Handgelenke in der Yogapraxis entlastet und gleichzeitig gestärkt werden können, um zunehmend Gelöstheit, Kraft und Leichtigkeit zu erfahren.

**Hatha Yoga**



### HATHA YOGA

 MONTAG, 01. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr  Yoga Zelt am Strand 1

Diese morgendliche Praxis besteht aus klärenden Atemübungen (Pranayama) und sanften und gleichsam anregenden Körperhaltungen (Asana), die das innere Feuer anfachen. Der ganze Stoffwechsel kommt in Schwung – du bekommst einen richtigen Energie-Kick und bist für den Tag gestärkt. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Hatha Yoga**

### WORKSHOP: FASZIEN-YOGA FÜR SCHULTER UND NACKEN

 MONTAG, 01. Oktober 13:30 – 15:30 Uhr  Yoga Zelt am Strand 2

In diesem Workshop widmen wir uns einem aktuellen Thema: der oft verspannten Schulter-Nackenregion. Im Fokus stehen dabei die Faszien, genau genommen die myofaszialen Leitbahnen der Arme, sowie der Lateral-, Frontal- und Rückenlinien. In dieser Yoga-Praxis erfährst du, wie du den überlasteten Schulter-Nackenbereich lösen und nachhaltig entlasten kannst.



### NIMM MICH!

 MITTWOCH, 03. Oktober 07:00 – 08:00 Uhr  Yoga am Steg

Typisch für den Kashmir Yoga, den LuNa mit euch teilt, ist es, sich ganz verfügbar zu machen, präsent zu sein im gegenwärtigen Moment. Entdecke in dieser Yogapraxis, was geschieht, wenn du dich total hingibst. Geeignet für alle, die mit Asana und Flows sowie mit Atem, Stimme und Meditation experimentieren und Verbundenheit erleben wollen. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Kashmir Yoga**

### TANTRISCHE ATEM-MEDITATION

 MITTWOCH 03. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr  Yoga Zelt am Strand 1

Diese Atem-Meditation aus dem tantrischen Kashmir Yoga berührt zutiefst durch ihre Natürlichkeit. Die Grundlage für die Übungspraxis bildet das Vijñanabhairava Tantra mit seinen 112 Methoden der Meditationspraxis, die alle Bereiche des menschlichen Lebens einschließen. Die Atem-Meditationen aus dieser Tradition erschließen sich schnell, auch ungeübten Menschen, und können zutiefst berühren.

**Meditation**







## Claudia Uhrig

„Wherever you go, go with all your heart.“ (Confucius)

Claudia ist eine erfahrene Vinyasa-Yoga und Yin-Yoga-Lehrerin und Gründerin der YOGI DAYS, eines der schönsten Yogaevents in Hamburg. Sie ist Yoga-Lehrerin aus Leidenschaft und kombiniert in ihren Stunden gerne ruhiges Yin mit kraftvollem Yang. Bei ihren meditativen Yin-Yoga-Stunden kann man wunderbar entspannen und zu sich finden.

### MORNING FLOW – ANKOMMEN

 SONNTAG, 30. September 7:00 – 8:00 Uhr  Yoga Zelt am Strand 1

Raus aus dem Machen - Ankommen - Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen mit einem Mix aus dynamischen und Yin Yoga. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Meditation**

### DEEPLY RELAX

 SONNTAG, 30. September 16:15 – 17:45 Uhr  Yoga Zelt im Garten

Eine Verbindung aus Yin Yoga und Yoga Nidra führt uns zur inneren Ruhe - in die Tiefen unseres Seins.

**Yin Yoga / Yoga Nidra**



### MORNING FLOW – FLIEßEN

 MONTAG, 01. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr  Yoga am Steg

Alles darf fließen ... eine sanfte energetisierende Morgenpraxis, die dir ermöglicht, mit Leichtigkeit in den Tag zu starten. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Meditation**

### TIEFENENTSPANNUNG

 DIENSTAG, 02. Oktober 16:15 – 17:15 Uhr  Yoga Zelt am Strand 2

Geführte Tiefenentspannung im Wachzustand, um tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen.

**Yoga Nidra**

### LET GO WHAT NOT LONGER SERVES YOU

 DONNERSTAG, 04. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr  Yoga Zelt am Strand 2

Wir gehen auf die Reise, um uns Stück für Stück von dem zu lösen, was uns für unsere Entwicklung nicht mehr nützlich ist. Fokus Hüfte.

**Yin Yoga**

### AUS VOLLEM HERZEN LEBEN

 DONNERSTAG, 04. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr  Yoga Patio

Eine herzöffnende Sequenz, um uns zu fühlen und Stück für Stück mehr aus dem Herzen zu leben.

**Yin Yoga**



### EINFACH SEIN

 FREITAG, 05. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr  Yoga Zelt am Strand 1

Es gibt weiter nichts zu tun als einfach nur zu sein - einfacher gesagt als getan. Begleitet von sanfter Musik üben wir uns im Loslassen von Erwartungen, Glaubenssätzen und Perfektionismus. Einfach spüren - was ist, was sein möchte, was sein darf. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Meditation + Yin Flow**

### ZUR RUHE KOMMEN

 FREITAG, 05. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr  Yoga Zelt im Garten

Durch das längere Verweilen in den Positionen haben wir die Chance, zur Ruhe zu kommen und uns die Zeit zu nehmen im Moment anzukommen.

**Yin Yoga**



## Patricia Thielemann

„Tritt in dein Licht.“

Die Gründerin von Spirit Yoga kann auf eine langjährige Praxis als Yoga-Lehrerin in den USA und Europa zurück blicken. Spirit Yoga vermittelt die alte Tradition des Yoga auf lebensnahe, freigeistige und lebendige Art an moderne Menschen von heute. Der vom Power Vinyasa Flow geprägte Spirit-Yoga-Stil, wie er von Patricia entwickelt wurde, bildet eine Brücke zwischen den traditionellen und den westlich geprägten Yogastilen. Er ist transformierend, heilsam, herausfordernd und meditativ zugleich.

### WORKSHOP: 4 SÄULEN DES SPIRIT YOGA

SONNTAG, 30. September 16:15 – 18:15 Uhr Yoga Zelt am Strand 1

Dieser Workshop bietet einen Einblick in die Prinzipien des Spirit Yoga und geht auf unterschiedlichen Ebenen der Frage nach, was einen sinnvollen und für unseren Kulturkreis relevanten Yogaunterricht auszeichnet. Der erprobte Spirit-Yoga-Lehransatz steht für Klarheit, Freigeistigkeit und Präzision. Er zeichnet sich durch eine zeitgemäße und auf den Punkt vermittelte Übersetzung des Yoga aus. Hier greifen Yoga-Philosophie und die physische Praxis gekonnt ineinander.

**Vinyasa Yoga**

### SPIRIT YOGA – SPANNUNG PUR \*

MONTAG, 01. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr Yoga Patio

Eine Spirit-Yoga-Klasse in seiner Reinform: kraftvoll, präzise und klar. Diese bewusste und intensive Praxis stärkt das Rückgrat, sammelt den Geist, sorgt für Freiraum und rückt vor Allem den „Spirit“ in den Mittelpunkt.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**

### SPIRIT YOGA – FOKUS RESTORATIV

MONTAG, 01. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr Yoga Zelt am Strand 1

Diese sanfte Art des Yoga garantiert Entspannung par excellence. Durch sanfte, entlastende und regenerierende Yogaübungen können Stress abgebaut und Verspannungen gelöst

werden. Die Praxis beruhigt das Nervensystem und hilft so, Körper und Geist optimal zu regenerieren. Die erholsame Wirkung wird durch ein ruhiges Tempo und einem längeren Verweilen in speziellen Positionen unterstützt.

**Restorativ, sanftes Hatha Yoga**

### SPIRIT YOGA – ZENTRIERUNG

DIENSTAG, 02. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr Yoga Zelt am Strand 1

Durch den systematischen Aufbau dieser Yogaklasse wird die Verbindung zur Mittelachse des Körpers hergestellt und geschärft. Die zielorientierte Praxis fördert inneren Halt, Stabilität und Klarheit. Dieser Workshop bietet die Grundlage dafür, die eigenen Kraftreserven (wieder) zu entdecken und einen inneren Anker zu setzen.

**Vinyasa Yoga**

**Smoothie Time**

JEDEN NACHMITTAG GIBT ES  
AN DER STRANDBAR FÜR 5,60 €  
LECKERE, FRISCHE SMOOTHIES

ENJOY!



## Kristin Rübesamen

„Hinterm Horizont geht's weiter“ (Udo Lindenberg)

Kristin ist zertifizierte Jivamukti- und Om-Yoga-Lehrerin. Sie hat über zehn Jahre in New York und London gelebt und ihre Ausbildungen noch bei Sharon Gannon und David Life (Jivamukti) und Cyndi Lee (Om Yoga) persönlich gemacht. Als Yoga-Aktivistin, Chefredakteurin von YogaEasy und Yoga-Lehrerin unterrichtet sie in ihrer eigenen unterhaltsamen Weise seit zwanzig Jahren einen sehr konzentrierten, herausfordernden Stil.

### 🦋 MORGENMEDITATION

📅 SONNTAG, 30. September 7:30 – 8:00 Uhr    📍 Yoga am Steg  
 📅 FREITAG, 05. Oktober 7:30 – 8:00 Uhr    📍 Yoga am Steg

Meditiere gemeinsam mit Kristin in den einzigartigen Sonnenaufgang. Für einen zentrierten Start in den Tag. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

#### **Meditation**

### 🦋 BESTIMME DEINEN TAKT – ZEITLUPENYOGA ( MIT J. S. BACH)

📅 SONNTAG, 30. September 16:15 - 17:45 Uhr    📍 Yoga Zelt am Strand 2

In dieser Stunde lernen wir, exakt im Takt von Johann Sebastian Bach zu üben. Wenn es gelingt, sich in jeder Bewegung dem objektiven Zeitmaß zu beugen, erleben wir Zeit anders. Allegro, ma non presto: lebhaft, aber nicht schnell.

#### **Vinyasa Yoga**

### 🦋 LESUNG MIT DISKUSSION: YOGA OHNE GRENZEN

📅 SONNTAG, 30. September 20:30 - 21:00 Uhr    📍 Yoga Zelt am Strand 1

Kristin liest eigene, aber auch andere literarische Texte zum Thema „Yoga ohne Grenzen“. Wie hilft uns Yoga dabei, Schmerzen zu überwinden und ein glücklicheres Leben zu führen? Kristin ist Autorin von „Alle sind erleuchtet“, „Das YOGA ABC“, „Später, Baby“ und „Great Yoga Retreats“.

### 🦋 SCHÖNE ODYSSEE IM LIEGEN

📅 MONTAG, 01. Oktober 16:15 - 17:45 Uhr    📍 Yoga Zelt am Strand 2

Eine schöne Odyssee im Liegen: Odysseus reiste bis ans Ende der Welt, um ans Ziel zu kommen. Wir werden unsere Praxis ganz in die Horizontale verlegen und erforschen, wie wir unsere Wirbelsäule geschmeidig halten, unsere Körpermitte stärken und unsere Beweglichkeit vergrößern können, ohne die Gelenke zu strapazieren.

#### **Vinyasa Yoga**

### 🦋 FLOW LIKE WATER – YOGA TANZEN

📅 DIENSTAG, 02. Oktober 16:15 - 17:45 Uhr    📍 Yoga Zelt im Garten

Kristin wird dich in einem langsamen und schweißtreibenden Flow in einen meditativen Zustand bringen, der dir hilft, Körper und Geist zu stärken.

#### **Vinyasa Yoga**

### 🦋 WORKSHOP: HÖRE AUF DEINE INTUITION

📅 DONNERSTAG, 04. Oktober 16:15 - 17:45 Uhr    📍 Yoga Zelt im Garten

Das Bauchgefühl, der 7. Sinn, das dritte Auge: Wie auch immer wir es nennen, wir alle hätten gerne eine Intuition, auf die Verlass ist. Wie können wir unsere Intuition so stärken, dass sie uns nicht im Stich lässt? Eine konzentrierte Praxis, in der wir herausfordernde Asanas sowohl konventionell als auch ganz individuell angehen werden.

### 🦋 YOGA MIT BEATS VON „DER LÄCHELNDE SCHAMANE“

📅 FREITAG, 05. Oktober 14:00 - 15:30 Uhr    📍 Yoga Patio

Yoga auf dem Dancefloor, aber anders, als du denkst. Wir werden fließen, tanzen, alles Schwere abschütteln, auch mal ganz still sein. Ist das überhaupt noch Yoga? Klar. Bhakti Yoga, die Praxis der Hingabe.

#### **Vinyasa Yoga**



## Mike Erler

„You're where you need to be, Just breathe!“

Mikes Stunden begeistern durch dynamische Flows kombiniert mit unkonventioneller Leichtigkeit und Leidenschaft. Im ganzheitlichen Yoga findet er alles, was er zum Glückhsein braucht: Bewegung, Stille, Menschen, Unterrichten, die Auseinandersetzung mit sich, Stabilität und Leidenschaft. Sein Yogastil ist ehrlich, kraftvoll und immer begleitet von einem motivierenden Augenzwinkern. Genieße Mikes entspannte Art mit rockiger, liebevoller Schale und entwaffnendem Yogi-Tiefgang.

### BREATHE & SMILE – IT´S CORE-TIME

SONNTAG, 30. September 14:00 – 15:30 Uhr 📍 Yoga Zelt im Garten

Unbeliebt, aber umso wichtiger: Mit knackigen Übungen stärken wir deine Bauchmuskulatur und Körpermitte. Ein stabiler Core ist die halbe Miete bei vielen Balanceübungen und die perfekte Stütze für gesunde Rückbeugen. Auch wenn die Muskeln noch so zittern, hier üben wir die Kunst, immer schön weiter zu atmen.

**Vinyasa Yoga**

### BREATHE & SMILE – WILDE KERLE\*

MONTAG, 01. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt im Garten

Lerne Mikes Markenzeichen kennen! Wilde Kerle Yoga, ausnahmsweise auch für Frauen ;) Stelle dich dir selbst und finde über körperlich fordernde Bewegungen, im Rhythmus deines Atems, zur ultimativen Entspannung deines Monkey-Minds.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**

### BREATHE & SMILE – ARMS, ARMS, ARMS

DIENSTAG, 02. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr 📍 Yoga Zelt im Garten

Nie wieder nach dem 10. Chaturanga erschöpft auf die Matte fallen: Die Arme und Schultern sind ein wichtiger Bestandteil vieler Yogaübungen. Daher bauen wir gemeinsam ganz gezielt Kraft und Stabilität auf. Wir werden uns mit einem Lächeln auf den Lippen durch viele Planken und Bretter atmen.

**Vinyasa Yoga**

### BREATHE & SMILE – OPEN HEART, HEALTHY BACK

FREITAG, 05. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 2

Deine letzte Rückbeuge im Alltag ist vielleicht schon etwas her? Dabei wissen wir doch, dass nichts so frei und glücklich macht wie ein geweiteter Brustkorb. Mike zeigt dir, wie du mit der richtigen Atmung, gestärkten Bauchmuskeln und einem gesunden Selbstbewusstsein sicher in deinen Backbend gelangst.

**Vinyasa Yoga**

### BREATHE & SMILE – BALANCE YOURSELF

FREITAG, 05. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

In dieser Stunde geht es darum, wie deine Atmung dir zu mehr Balance verhilft. Mike zeigt dir einfache und fordernde Asanas, mit denen du deinen Gleichgewichtssinn und deine Standfestigkeit spielerisch entdeckst. Durch die Haltungen und eine bewusste Atmung fokussierst du deinen Geist und findest zu mehr Ausgeglichenheit.

**Vinyasa Yoga**

### SUP-YOGA

SONNTAG, 30. September 16:15 – 17:15 Uhr 📍 vor Yoga Zelt am Strand 1  
 MONTAG, 01. Oktober 16:15 – 17:15 Uhr 📍 vor Yoga Zelt am Strand 1  
 DIENSTAG, 02. Oktober 16:15 – 17:15 Uhr 📍 vor Yoga Zelt am Strand 1  
 DONNERSTAG, 04. Oktober 16:15 – 17:15 Uhr 📍 vor Yoga Zelt am Strand 1

Yoga geht nicht nur auf der Matte, sondern auch auf dem Wasser! Zwei uralte Traditionen treffen sich, und selten hat etwas so gut zusammengepasst! Indien und Hawaii – Yoga und Surfboard – dynamische Asanas wie der Sonnengruß und statische Asanas im Spiel mit den Elementen Wind und Wasser.

**Bitte trage dich für die Teilnahme in die Liste am Info-Desk ein.**





## Nicole Bongartz

„Du bist der Himmel. Alles andere ist nur das Wetter.“ (Pema Chödrön)

Nicole ist Gründerin und Inhaberin des Yoga Studios Lord Vishnus Couch in Köln, Organisatorin der Yoga Conference Germany,

Yoga-Lehrer-Ausbilderin und Autorin für verschiedene Fachzeitschriften.

Nicoles vielseitige Klassen nehmen dich mit auf eine Reise in schillernde Yogawelten, motivieren, es auch mal kraftvoll und mutig angehen zu lassen, und inspirieren, eingetretene Pfade zu verlassen, um den eigenen Yogaweg noch farbenfroher zu gestalten.

### 🦋 MULADHARA CHAKRA – SCHWERPUNKT STEHHALTUNGEN

📅 SONNTAG, 30. September 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 2

Verbinde dich mit deiner Kraft. Spüre Vitalität, Stabilität und Vertrauen.

**Vinyasa Yoga**

### 🦋 WORKSHOP: SONNENGRUSS-TECHNIK

📅 SONNTAG, 30. September 13:30 – 15:30 Uhr 📍 Yoga Patio

Du übst schön länger Yoga. Sonnengrüße gehören in deine Praxis. Dennoch hast du das Gefühl, manche Übungen nicht richtig verstanden zu haben. In diesem Workshop überprüfst du deine Technik, polierst die Übergänge und findest so neue Freude und Sicherheit.

### 🦋 SVADHISTHANA CHAKRA – SCHWERPUNKT HÜFTÖFFNER

📅 DIENSTAG, 02. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 2

Vertraue deiner Intuition. Erfahre Kreativität, Verbindung und Freude.

**Vinyasa Yoga**

### 🦋 MANIPURA CHAKRA – SCHWERPUNKT CORE UND TWISTS \*

📅 MITTWOCH, 03. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Sei ganz du selbst. Erlebe Glanz, Mut und Entfaltung.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**

### 🦋 ANAHATA CHAKRA – SCHWERPUNKT HERZÖFFNER \*

📅 DONNERSTAG, 04. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Zelt am Strand 1

Öffne dein Herz. Spüre Liebe, Hingabe und Barmherzigkeit.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**

### 🦋 VISHUDDI CHAKRA – SCHWERPUNKT VORBEUGEN

📅 FREITAG, 05. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr 📍 Yoga Patio

Ganz nah an deiner Wirklichkeit. Entdecke Kommunikation, deine innere Stimme und Ausdruck.

**Vinyasa Yoga**

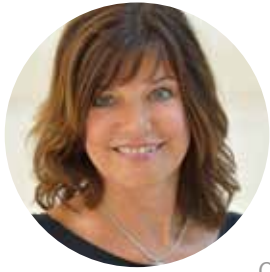
### 🦋 AJNA UND SAHASRARA – SCHWERPUNKT PRANAYAMA UND UMKEHRHALTUNGEN \*

📅 FREITAG, 05. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr 📍 Yoga Zelt im Garten

Lebe im Einklang mit dir selbst. Befreie deinen Verstand, deine Träume und deinen Geist.

**Vinyasa Yoga, Mittelstufe**





## Christiane Wolff

„Yoga möchte ich mit möglichst vielen Menschen teilen, weil es für mich das wertvollste Geschenk auf dem Weg zu Herzengüte, Freiheit und Glück ist.“

Christiane ist Yogalehrerin BDY/EYU, lizenzierte Pilates-Instruktorin, Spiraldynamik® Therapeutin sowie Buchautorin. Sie unterrichtet außerdem therapeutisches Yoga, imaginative Bewegungspädagogik nach Eric Franklin und Faszien-Körperarbeit und bildet Yoga- und Pilates-Trainerinnen aus. Im Jahr 2012 eröffnete Christiane das Yoga & Pilates Studio und Ausbildungszentrum „Flowing Om“ in Frankfurt.

### YOGA FLOW

SONNTAG, 30. September 10:30 – 12:00 Uhr Yoga Zelt im Garten

Meridiane sind laut der traditionellen chinesischen Medizin die Leitbahnen, die Kanäle oder Wege, auf denen Chi, die Lebensenergie, im Körper befördert wird. In dieser Yoga-Klasse regen wir den Chi-Fluss an, um negativen Symptomen auf körperlicher, mentaler oder emotionaler Ebene vorzubeugen und die Lebensenergie zu stärken.

**Vinyasa Yoga**

### MEDICAL YOGA – FOKUS BEWEGLICHKEIT

MONTAG, 01. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr Yoga Patio

Ein freier Geist ist in einem verkrampften Körper wohl nicht vorstellbar. Mangelnde Flexibilität kann die Wahrnehmung einschränken und Energie rauben. In dieser Stunde lösen wir emotionale Knoten, erstarrte Meinungen und festgefahrene Gedanken, indem wir uns verdrehen und so neue Lösungswege beschreiten.

**Vinyasa Yoga**

### CORE-YOGA – GUTES BAUCHGEFÜHL

DIENSTAG, 02. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr Yoga Zelt am Strand 2

In diesem Yoga-Flow dreht sich alles um die Körpermitte, um Zentrierung und ein gutes Bauchgefühl. Nach yogischem Körperverständnis schwingen Willenskraft, Selbstvertrauen und Sensibilität im Bauchraum. Die Erfahrung von körperlicher Zentrierung stärkt

intuitive Bauchentscheidungen, um so harmonische Wege zu finden, seine eigenen Ideen zu verwirklichen.

**Vinyasa Yoga**

### YOGA FLOW

DIENSTAG, 02. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr Yoga Zelt am Strand 1

Anmutig fließen und tief durchatmen! Mehr und mehr verbinden sich die einzelnen Haltungen zu einem gefühlvollen Tanz – vergleichbar einer ausdrucksvollen Melodie. Meditation in Bewegung fördert Kraft, Ausdauer und Flexibilität, vertieft Koordinations- sowie Konzentrations-Fähigkeit und erweckt Atemtiefe und Bewusstheit.

**Vinyasa Yoga**

### MEDICAL YOGA – FOKUS NACKEN

MITTWOCH, 03. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr Yoga Zelt am Strand 2

Belastungen und Sorgen sitzen oftmals im Nackenbereich, dem „Fieberthermometer der Psyche“. Die Entspannung des Nackens durch die Kombination von Stabilisation und Mobilisation sowie die Ansteuerung der Muskulatur entsprechend ihrer Funktion ermöglichen eine offene Körperhaltung, einen klaren Geist und ein angenehmes Körpergefühl.

**Vinyasa Yoga**

### HANUMAN SCHENKT MUT

DONNERSTAG, 04. Oktober 16:15 – 17:45 Uhr Yoga Zelt am Strand 2

Die Göttinnen und Götter am yogischen Himmel besitzen in ihrer Erscheinung Qualitäten und Charaktereigenschaften, die uns darin bestärken, unseren Weg mit Freude, Sinnlichkeit und Engagement zu gehen. Dem Affengott werden unzählige Siddhis (magische Kräfte) nachgesagt. Mit Hanuman und seinen Kräften gelingt fast alles und vor allem gelingen „große Schritte“. Er lebt uns vor, was Mut, Hingabe und Hoffnung bedeuten.

**Vinyasa Yoga**



## MEDICAL YOGA – FOKUS RÜCKEN

FREITAG 05. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1



Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Wirbelsäule als zentrales Element für die Aufrichtung und als Basis für die Energie-Entfaltung aus der Körperachse.

Die differenzierte Auseinandersetzung mit der Rückenmuskulatur als Aspekt von Kraft und Entspannung schult das Körpergefühl, ermöglicht die körpergerechte Aufrichtung, befreit Seele und Geist von Spannungen und Druck und eröffnet einen neuen Umgang mit innerer und äußerer Haltung.



**Vinyasa Yoga**

## WEITE DEINE FLÜGEL – YOGA STRETCH

FREITAG, 05. Oktober 14:00 – 15:30 Uhr

Yoga Zelt am Strand 1

Yoga schenkt den Zugang zu heilenden Räumen, in denen Entfaltung entstehen kann. Ein klarer, weiter Geist ist in einem verspannten Körper nicht vorstellbar. Eine sensible Yoga-Praxis kann Muskulatur gezielt dehnen, verklebtes Faszien-Gewebe befreien und Blockaden lösen. Achtsames Aufrichten, omnidirektionale Ausdehnung und viel Raum zum inneren Spüren erwarten dich in dieser Stunde.

**Vinyasa Yoga**



## Timo Wahl

„Yoga ebnet uns den Weg, uns und anderen auf eine Weise zu begegnen, die frei ist von Bewertungen, Erwartungen und Bedingungen.“

Timo unterrichtet Yoga seit fast 20 Jahren. Durch sein Studium der Sportwissenschaften ist er vor allem für seine präzise und wirkungsvolle Körperarbeit bekannt – seine wahre Liebe aber gilt der Philosophie und deren Verknüpfung mit der Yogapraxis. Ursprünglich aus der Tradition des Shivananda und Ashtanga Yoga kommend, verbindet er heute Elemente aus verschiedenen Traditionen mit dem philosophischen Unterbau des Buddhismus. Sein Unterricht kombiniert dynamisch-fordernde Elemente mit der Ruhe des Yin und der Meditation.

## METTA – MEDITATION DER LIEBENDEN GÜTE

DONNERSTAG, 04. Oktober 7:00 – 8:00 Uhr

Yoga Steg

Freundlichkeit für sich und andere zu besitzen, ist eine Fähigkeit, die wir in der Meditation üben und kultivieren können. Das Empfinden der Freundlichkeit wird durch uns selbst erzeugt und mit inneren Bildern so verstärkt, dass es zu einem echten Gefühl wird, in dem wir verweilen können, um dieses zu einem festen Bestandteil unseres Wesens werden zu lassen. Bitte etwas Warmes anziehen und ggf. Handtuch als Unterlage mitbringen.

**Meditation**

## WAS DAS HERZ TRÄGT

DONNERSTAG, 04. Oktober 10:30 – 12:00 Uhr

Yoga Patio

Die Körperrückseite ist der uns schützende und tragende Anteil. Diesen Aspekt in die eigene Praxis mit einzubeziehen bedeutet, sich in der eigenen Ausrichtung stets auf das eigene Gefühl zu verlassen und die Aufmerksamkeit auf Raum und Weite zu legen. So wird die Praxis gesteuert von dem, was wir in der Position fühlen - wir kommen mehr in den jetzigen Augenblick und raus aus dem Denken.

**Vinyasa Yoga**

Du möchtest an einer von Timos Stunden teilnehmen? Dann trage dich bitte in die Liste am Info-Desk ein.



## Weitere Angebote:

### INFOABEND MIT WELCOME-COCKTAIL & LOUNGE-MUSIK MIT DJ

 SAMSTAG, 29. September, 20:30 Uhr  Strandbar

Bei einem Gläschen Sekt möchten wir dich willkommen heißen, kennenlernen, die Yoga-Lehrer vorstellen und dir die wichtigsten Informationen zum Ablauf der Retreat-Woche mitteilen. Wir verteilen hier auch die Retreat-Armbänder. Bitte denke daher an deine Buchungsbestätigung, die du per E-Mail von uns erhalten hast. Begleitet wird der Abend vom Yoga-DJ „Der Lächelnde Schamane“.

### ERINNERUNGSFOTO MIT ALLEN TEILNEHMERN UND YOGA-LEHRERN!

 DONNERSTAG, 04. Oktober, 13:30 Uhr  am Pool

DIE Gelegenheit für ein Foto mit deinen Lieblingslehrern und eine schöne Erinnerung an unsere unvergessliche Woche auf Korfu.  
(Ortsänderung vorbehalten - siehe Aushang Info-Desk)

### PRANA-DANCE & SALSA FÜR ALLE

 DONNERSTAG, 04. Oktober, 20:30 Uhr  Strandbar

Tanze dich in Ekstase beim Prana-Dance mit unserem Yoga-DJ „Der Lächelnde Schamane“ und mit Karl, der dir voller Lebenslust und Freude die Grundschrirte des Salsa beibringt (kein Paartanz).

## Rüdiger Grünwald – Der Lächelnde Schamane



Rüdy ist unsere musikalische Retreat-Unterstützung in technischen und kreativen Belangen. Schon seit Mitte der Siebziger Jahre arbeitet er als DJ und ist Spezialist für „Slow music for fast people“. Freut euch auf Prana Beats, Yoga Dancefloor und eine musikalische Vielfalt für Freunde des guten Grooves!

## Halbtages-Ausflug: Entdecke Korfus wunderbare Natur!

 MITTWOCH, 03. Oktober, 14:30 bis 17:30 Uhr

 Treffpunkt: 14:15 Uhr draußen vor der Lobby

**Anmeldung:** Die aktuelle Teilnehmerliste liegt am Info-Desk aus. Bitte trage dich rechtzeitig ein oder bei Nicht-Teilnahme wieder aus.

Mit Bus und Boot fahren wir zur malerischen Insel Vidos in der Nähe von Korfu-Stadt.

Dort hören wir Geschichten aus der griechischen Mythologie von Kristin und wandern gemeinsam durch die Natur.

Am Ende der Wanderung leitet Kristin durch eine kleine Yoga- und Meditationseinheit im Freien.

**Der Ausflug ist im Reisepreis enthalten.**





## Unsere Programm-Empfehlungen für Yoga-Anfänger

Das Retreat-Programm beinhaltet viele Yogastunden, die für alle Level geeignet sind. Besuchst du eine dieser Stunden, informiere bitte den Lehrer, dass du noch nicht so viel Erfahrung hast. So kann dieser die Stunde dementsprechend gestalten und verschiedene Varianten für Anfänger und Fortgeschrittene anbieten.

Du bist noch absoluter Yoga-Neuling und möchtest es bewusst ruhiger angehen lassen? Dann möchten wir dir diese Stunden besonders ans Herz legen.

### SONNTAG

Morgen:	<b>Morgenmeditation</b> mit Kristin / <b>Morning Flow</b> mit Claudia
Vormittag:	<b>Tanz des Chi</b> mit Christiane / <b>Muladhara - Stehhaltungen</b> mit Nicole
Früher Nachmittag:	<b>Workshop: Sonnengruß-Technik</b> mit Nicole / <b>Bewegte Meditation</b> mit Ronald
Später Nachmittag:	<b>Deeply Relax</b> mit Claudia
Abend:	<b>Lesung: Yoga ohne Grenzen</b> mit Kristin

### MONTAG

Morgen:	<b>Morning Flow</b> mit Claudia
Vormittag:	<b>Tu deinen Knien etwas Gutes</b> mit Ronald / <b>Yoga Basics</b> mit Anna
Früher Nachmittag:	<b>Grundlagen Hatha Yoga</b> mit Petros / <b>Workshop: Faszien-Yoga</b> mit LuNa
Später Nachmittag:	<b>Spirit Yoga Restorativ</b> mit Patricia / <b>Odyssee im Liegen</b> mit Kristin
Abend:	<b>Gemeinsamer Kirtan</b> mit Petros

### DIENSTAG

Morgen:	<b>Pranayama &amp; Meditation</b> mit Anna
Vormittag:	<b>Core-Yoga</b> mit Christiane / <b>Yoga für den Rücken</b> mit Anna
Früher Nachmittag:	<b>Yoga Flow</b> mit Christiane
Später Nachmittag:	<b>Tiefenentspannung</b> mit Claudia
Abend:	Kein Programm

### MITTWOCH

Morgen:	<b>Kundalini Schüttelmeditation</b> mit Patrick
Vormittag:	<b>Yoga für alle</b> mit Patrick / <b>Medical Yoga</b> mit Christiane
Früher Nachmittag:	<b>Ausflug</b> oder <b>Vortrag Patanjalis Yoga Sutra</b> mit Petros
Später Nachmittag:	<b>Ausflug</b> oder <b>Tantrische Atemmeditation</b> mit LuNa
Abend:	<b>Bewegungs-Meditation mit Musik</b> mit Anna

### DONNERSTAG

Morgen:	<b>Metta-Meditation</b> mit Timo / <b>Pranayama &amp; Meditation</b> mit Anna
Vormittag:	<b>Was das Herz trägt</b> mit Timo / <b>Let go ...</b> mit Claudia
Früher Nachmittag:	<b>Aus vollem Herzen leben</b> mit Claudia
Später Nachmittag:	<b>Workshop: Höre auf deine Intuition</b> mit Kristin / <b>Achtsamkeitsyoga</b> mit Anna
Abend:	<b>Prana-Dance und Salsa</b> mit Der Lächelnde Schamane und Karl

### FREITAG

Morgen:	<b>Einfach sein</b> mit Claudia / <b>Morgenmeditation</b> mit Kristin
Vormittag:	<b>Vishuddi – Vorbeugen</b> mit Nicole / <b>Medical Yoga</b> mit Christiane
Früher Nachmittag:	<b>Weite deine Flügel</b> mit Christiane
Später Nachmittag:	<b>Zur Ruhe kommen</b> mit Claudia
Abend:	<b>Gemeinsamer Kirtan</b> mit Petros



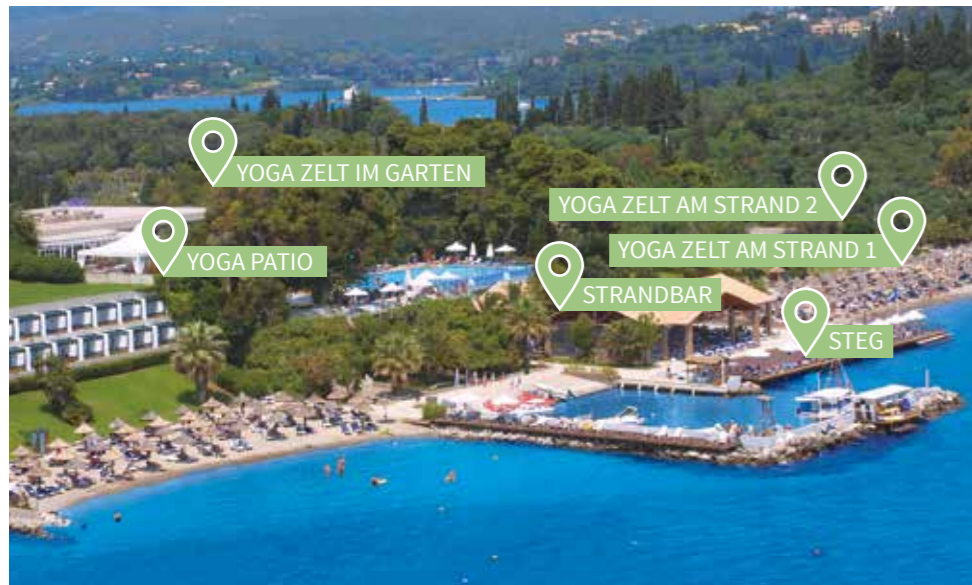
# Das Kontokali Bay Resort & Spa Hotel

Das Kontokali bietet die ideale Umgebung für das Allstars Retreat: schöne Hotelzimmer, tolle Yoga-Flächen, Rückzugsmöglichkeiten für jeden einzelnen und auch charmante Räumlichkeiten, die das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppe stärken.

Das Hotel liegt in einer wunderschönen Umgebung, sodass Ausflüge ins Inland, an die Küste oder ins nahegelegene Korfu-Stadt jederzeit möglich sind. Zwei große Strände mit türkisfarbenem Wasser und schön angelegte, weitläufige Gartenanlagen laden zum Entspannen ein. Der Spa-Bereich bietet Massagen, Facials und einen kostenfreien Sauna-Bereich. Du erhältst 20% Rabatt auf Spa-Anwendungen. Die Küche des Kontokali Resorts zaubert täglich ein vielseitiges Angebot an köstlichen Speisen.

Du hast Fragen oder Wünsche? Dann wende dich gern an das freundliche und hilfsbereite Hotelpersonal.

## Yoga Locations



Zeit und Ort			Samstag, 29.09.	Sonntag, 30.09.	Montag, 01.10.	Dienstag, 02.10.	Mittwoch, 03.10.	Donnerstag, 04.10.	Freitag, 05.10.	Samstag, 06.10.		
Morgen	7:00 - 8:00 Uhr	Yoga Zelt am Strand 1	Ankunft	Morning Flow - Ankommen <i>Meditation</i>	Hatha Yoga <i>Hatha</i>	Spirit Yoga - Zentrierung <i>Vinyasa</i>	Kundalini Schüttelmeditation <i>Kundalini</i>	Pranayama & Meditation <i>Hatha</i>	Einfach sein <i>Meditation + Yin Flow</i>	Frühstück		
		Yoga am Steg		7:30 - 8:00 Uhr Morgenmeditation <i>Meditation</i>	Morning Flow - Fließen <i>Meditation</i>	Pranayama & Meditation <i>Hatha</i>	Nimm mich <i>Kashmir Yoga</i>	Metta - Meditation der liebenden Güte <i>Meditation</i>	7:30 - 8:00 Uhr Morgenmeditation <i>Meditation</i>			
Frühstück	7:15 - 10:30 Uhr	Restaurant		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	
Vormittag	10:30 - 12:00 Uhr	Yoga Zelt am Strand 1		AYI® Mysore <i>Ashtanga</i>	Yoga Basics <i>Hatha</i>	AYI® Mysore <i>Ashtanga</i>	* Manipura - Schwerpunkt Core und Twists <i>Vinyasa</i>	* Anahata - Schwerpunkt Herzöffner <i>Vinyasa</i>	Medical Yoga - Fokus Rücken <i>Vinyasa</i>		Medical Yoga - Fokus Rücken <i>Vinyasa</i>	Check-out bis 12 Uhr
		Yoga Patio		* Faszien-Yoga <i>Hatha</i>	* Spirit Yoga - Spannung pur <i>Vinyasa</i>	Yoga für den Rücken <i>Hatha</i>	Yoga für alle <i>Vinyasa</i>	Was das Herz trägt <i>Vinyasa</i>	Vishuddi - Schwerpunkt Vorbeugen <i>Vinyasa</i>			
		Yoga Zelt am Strand 2		Muladhara - Schwerpunkt Stehhaltungen <i>Vinyasa</i>	Tue deinen Knien etwas Gutes <i>Yogatherapie</i>	Core-Yoga - Gutes Bauchgefühl <i>Vinyasa</i>	Medical Yoga - Fokus Nacken <i>Vinyasa</i>	Let go what not longer serves you <i>Yin Yoga</i>	Breathe & Smile - open heart, healthy back <i>Vinyasa</i>			
		Yoga Zelt im Garten		Tanz des Chi - Yoga und Meridiane <i>Vinyasa</i>	* Breathe & smile - Wilde Kerle <i>Vinyasa</i>	* Jivamukti Yoga - Fokus Klang <i>Jivamukti</i>	* Jivamukti Yoga - Fokus Freiheit <i>Jivamukti</i>	* Jivamukti Yoga - Fokus Philosophie <i>Jivamukti</i>	AYI® Mysore <i>Ashtanga</i>			
Mittagessen	12:00 - 15:15 Uhr	Strandbar/Taverne		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Abreise
Früher Nachmittag	14:00 - 15:30 Uhr	Yoga Zelt am Strand 1		Check-in ab 14 Uhr	Handgelenke im Yoga stärken und entlasten <i>Hatha</i>	Grundlagen des Hatha Yoga - first things first <i>Hatha</i>	Yoga Flow <i>Vinyasa</i>	14:30 - 17:30 Uhr AUSFLUG	Die Schulter neu betrachtet <i>Alignment</i>		Weite deine Flügel - Yoga Stretch <i>Vinyasa</i>	13:30 Gruppen- Foto
		Yoga Patio			13:30 - 15:30 Uhr Sonnengruß - Technik <i>WORKSHOP</i>	Medical Yoga - Fokus Beweglichkeit <i>Vinyasa</i>	* Vinyasa Wild Style / eine Reise duch Yoga, Asana & Klang <i>Vinyasa</i>	Patanjalis Yoga Sutra <i>VORTRAG</i>	Aus vollem Herzen leben <i>Yin Yoga</i>		Yoga mit Beats von Der Lächelnde Schamane <i>Vinyasa</i>	
		Yoga Zelt am Strand 2	Eine bewegte Meditation <i>Ashtanga</i>		13:30 - 15:30 Uhr Faszien-Yoga für Schulter und Nacken <i>WORKSHOP</i>	Svadhishthana - Schwerpunkt Hüftöffner <i>Vinyasa</i>	14:30 - 17:30 Uhr AUSFLUG					
		Yoga Zelt im Garten	Breathe & Smile - it's core-time <i>Vinyasa</i>		* Armbalancen - Das Spiel mit der Schwerkraft <i>Ashtanga</i>	Breathe & Smile - arms, arms, arms <i>Vinyasa</i>			* Ajna und Sahasrara - Schwerpunkt Pranayama und Umkehrhaltungen <i>Vinyasa</i>			
Später Nachmittag	16:15 - 17:45 Uhr	Yoga Zelt am Strand 1	16:15 - 18:15 Uhr 4 Säulen des Spirit Yoga <i>WORKSHOP</i>		Spirit Yoga - Fokus Restorativ <i>Restorativ, sanftes Hatha Yoga</i>	Hüftöffnung - sanft und intensiv <i>Ashtanga</i>	Tantrische Atem- Meditation <i>Meditation</i>	Achtsamkeitsyoga <i>Hatha</i>	Breathe & Smile - balance yourself <i>Vinyasa</i>			
		Yoga Zelt am Strand 2	Bestimme deinen Takt: Zeit- lupenyoga (mit J.S.Bach) <i>Vinyasa</i>		Schöne Odyssee im Liegen <i>Vinyasa</i>	16:15 - 17:15 Uhr Tiefenentspannung <i>Yoga Nidra</i>	Hanuman schenkt Mut <i>Vinyasa</i>	* Jivamukti Yoga - Fokus Meditation <i>Jivamukti</i>				
		Yoga Zelt im Garten	Deeply Relax <i>Yin Yoga / Yoga Nidra</i>		Atem & Meditation <i>Hatha</i>	Flow like water - Yoga tanzen <i>Vinyasa</i>	14:30 - 17:30 Uhr AUSFLUG	Höre auf deine Intuition <i>WORKSHOP</i>	Zur Ruhe kommen <i>Yin Yoga</i>			
		vor Yoga Zelt am Strand 1	SUP Yoga		SUP Yoga	SUP Yoga		SUP Yoga				
Abendessen	18:30 - 21:45 Uhr	Restaurant	Abendessen		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
Abend- programm	ab 20:30 Uhr	Strandbar   Yoga Zelt am Strand 1	20:30 Uhr   Strandbar Welcome-Cocktail & Lounge Musik		20:30 - 21:00 Uhr   Yoga Zelt 1 Yoga ohne Grenzen <i>Lesung mit Diskussion</i>	20:30 - 21:30 Uhr   Yoga Zelt 1 Gemeinsamer Kirtan	20:30 - 22:15 Uhr   Yoga Zelt 1 Bewegungs-Meditation mit Musik <i>Anna &amp; Der Lächelnde Schamane</i>	20:30 Uhr   Strandbar Prana-Dance <i>mit Der Lächelnde Schamane &amp; Salsa für alle mit Karl</i>	20:30 - 21:30 Uhr   Yoga Zelt 1 Gemeinsamer Kirtan			
Hotel- Programm		Strandbar   Lobby Bar	Lobby Bar Azurro Violin Duo (Tango, Pop & Rock)	Lobby Bar Maria & Thanos Soul Duet	Strandbar 7 Mills Limit Jazz & Swing Band	Strandbar Greek Night Lobby Bar: Piano mit Nikos	Strandbar Boom Box Collective - Live Disco and Funk	Lobby Bar Fuego de Lunar - Live Musik	Strandbar Cinema Project - Live Band			

## GRUPPENFOTO

# Say Cheese!



Erinnerungsfoto mit allen Teilnehmern und Yoga-Lehrern!

DONNERSTAG 04.10. | 13:30 Uhr

Pool (Ortsänderung vorbehalten - siehe Aushang Info-Desk)

04.10.  
13:30 Uhr



Gruppenfoto



## YogaEasy – dein Online-Yogastudio



- Riesige Auswahl an Top-Yoga-Videos
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Die besten Yoga-Lehrer und alle wichtigen Stile
- Im Web und als App

# 10% Rabatt

## YogaEasy Allstars Retreat 2019

vom 28.09. – 05.10.2019

**Sichere dir schon jetzt deinen Platz** und freue dich über **10% Rabatt** auf das Yogapaket.

Jetzt unter [retreat@yogaeasy.de](mailto:retreat@yogaeasy.de) unverbindlich anmelden.

Unsere Kooperationspartner beim Allstars Retreat 2018

**YOGISTAR**  
designed for yoga

**yoga**  
JOURNALS

**Happy Way**

**yoga**  
atank

**Frau Ultrafrisch**

**LEKKER LOVE**

**mission MORE**

**dōTERRA**  
Wellness Advocate

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**ETERNAL BLISS**

**PUKKA**

**vōran**  
urban eso

Yoga Easy GmbH & Co. KG  
Dorotheenstr. 48  
22301 Hamburg  
[www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)

**yoga easy**

ONLINE VON DEN BESTEN LERNEN