

# Kieler Yogafestival

by Sahara Yoga

## Festival-Programm 2019

- Zusammensein -

Donnerstag  
13.06.

| Uhrzeit     | Sahara-Yoga-Zelt   | Nomadenzelt  | Marrakesch                              |
|-------------|--|--|---|
| 14:00       | Ayla & Barak:<br>Eröffnung des Festivals   |  |   |
| 14:30-16:15 | Kosta Aldente:<br>Kundalini Yoga und Gong Session<br>⚠ Kinderzelt 16:00, Nathalie Appel, Sinnesreise | Tabea:<br>Choreo Flow                              | Ruth:<br>Baum Yoga                      |
| 16:30-17:45 | Percy Shakti Johansen<br>Portugal:   | Silja Silbuch:<br>Community Meditation (30 Min)    | Lisa & Jule: Yin<br>Yoga mit Live Musik |
| 18:00-19:15 | Babek Bodien:<br>Mantra singen   | Anja aus der alten<br>Mu: Ashtanga<br>Vinyasa Flow | Kristine und<br>Miriam: Yoga<br>Dancing |
| 19:30       | The Love Keys Konzert  |  |   |

Samstag  
15.06.

| Uhrzeit     | Sahara-Yoga-Zelt   | Nomadenzelt  | Marrakesch   |
|-------------|--|--|--|
| 07:00-08:15 | Tabea:<br>Warrior Flow   | Casi:<br>Kraftvolle Flow<br>Morgenstunde                 | Franziska Reuss<br>und Shoshana:<br>Yin Yoga mit Live Musik                  |
| 09:00-10:15 | Mike Erler:<br>Breath Awareness  | Anja aus der alten<br>Mu: Ashtanga<br>Vinyasa Flow       | Wiebke: Shivanda<br>Yoga: traditionelles<br>Hartha-Yoga                      |
| 10:30-11:45 | Michael Stewart:<br>Shanta Vira Yoga<br>(2h)<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 11:00, Nathalie Appel, Essbare Blüten - Workshop | Redtschi:<br>Jivamukti Yoga                              | Laeela:<br>Sound Healing<br>mit live Musik                                   |
| 12:00-13:15 |  | Atmasfera:<br>Yoga Sound<br>Relaxation                   | Fred Herbst:<br>Herz Chakra<br>Meditation                                    |
| 13:15-14:15 | Mittagspause   |  |  |
| 14:15-15:30 | Emma:<br>Lass die Wellen dich<br>tragen - finde den<br>natürlichen Fluss   | Constanze Witzel:<br>Anusara Yoga<br>Perfectly Imperfect | Fred & Dagmar Herbst:<br>Wie man seine<br>Berufung zum Beruf<br>machen kann! |
| 15:45-17:00 | Nadine Gerhardt:<br>Kundalini Yoga<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 16:00, Nathalie Appel, Trommeln & Tönen                    | Jutta und Peter:<br>Sanskrit: Namen der<br>Asanas        | Sarah Perbandt:<br>Nia Tanz  |
| 17:15-18:30 | Karl Hill:<br>Anusara Yoga Asana<br>Playground   | Katja:<br>Drishti-<br>Konzentration                      | Jeanette:<br>Hot Yoga  |
| 18:45-20:00 | Tanja Seehofer:<br>Yin Yoga &<br>Live Musik  | Claudia:<br>let the INSIDE<br>FLOW                       | Maria:<br>Estatic Dance  |
| 20:15-22:00 | Atmasfera:<br>Konzert  |  |  |

Freitag  
14.06.

| Uhrzeit     | Sahara-Yoga-Zelt   | Nomadenzelt   | Marrakesch  |
|-------------|--|---|---|
| 07:00-08:15 | Kristine und Miriam:<br>Faszio Yoga  | Anja aus der alten<br>Mu: Ashtanga<br>Vinyasa Flow                      | Silja Silbuch:<br>Meditation<br>(30 Min)                    |
| 09:00-10:15 | Babek Bodien:<br>Herz Klang Reise  | Carolyn Körner:<br>Yin Flow   | Gabriele<br>Herzbewusstsein<br>Meditation                   |
| 10:30-11:45 | Lisa & Jule:<br>Götteryoga mit Live<br>Musik<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 11:00, Nathalie Appel, Naturmandalas gestalten | Percy Shakti<br>Johansen<br>Portugal:                                   | Franziska Reuss<br>und Shoshana: Yin<br>Yoga mit Live Musik |
| 12:00-13:15 | Kosta:<br>Kundalini Yoga mit<br>Gong Meditation  | Anna Winter:<br>Anusara Yoga  | Gabriele:<br>Feet up Hocker                                 |
| 13:15-14:15 | Mittagspause   |   |   |
| 14:15-15:30 | Tanja Seehofer:<br>Yin Yoga & Live<br>Musik  | Redtschi:<br>Jivamukti Yoga<br>Mantra, Metta Motion                     | Emma Hermanson:<br>"Höre auf deinen Körper"                 |
| 15:45-17:00 | Mike Erler:<br>Breath Awareness<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 16:00, Nathalie Appel, Klangkurs für Kinder                 | Frederike:<br>Power of Love   | Julia Reinecke:<br>Wild Woman Class                         |
| 17:15-18:30 | Michael Stewart:<br>Shanta Vira Yoga<br>(2h)   | Annika Isterling: Herz<br>über Kopf - Rückbeugen<br>und Fokus aufs Herz | Zühal:<br>Lachyoga  |
| 18:45-20:00 |  | Mia Kafka:<br>Kakaozeremonie<br>(bis 21:00)                             | Kirstin & Miriam<br>Yoga Dance                              |
| 20:30-22:00 | Mantra Tribe:<br>Konzert   |   |   |
| ab 22:00    | gemeinsames Singen und Musik am Lagerfeuer   |   |   |

Sonntag  
16.06.

| Uhrzeit     | Sahara-Yoga-Zelt   | Nomadenzelt  | Marrakesch  |
|-------------|--|--|---|
| 07:00-08:30 | Redtschi:<br>Jivamukti meets<br>YinYoga  | Casi:<br>Männer Yoga   |   |
| 09:00-10:15 | Stephanie<br>Schönberger:<br>Wisdom, Beats &<br>Poses  | Katja:<br>Drishti-Konzentration<br>nach Innen im<br>kraftvollen Flow | Tabea:<br>King Flow mit<br>Armbalancen            |
| 10:30-11:45 | The Love Keys:<br>Mantra Yogastunde<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 11:00, Nathalie Appel, Naturkosmetik Workshop | Nadine Gerhardt:<br>Kundalini Yoga                                   | Eva: klassische Hatha-<br>Yoga-Stunde mit Mantras |
| 12:00-13:15 | Laeela:<br>Kundalini Yoga<br>mit live Musik  | Jutta & Peter:<br>Sanskrit: Alphabet<br>und Mantras                  | Zühal:<br>Kinderyoga                              |
| 13:15-14:15 | Mittagspause   |  |   |
| 14:15-15:30 | Atmasfera:<br>Drum Circle - Heart-<br>Mind-Soul Drumming   | Katja: Drishti -<br>Konzentration nach<br>Innen im kraftvollen Flow  | Sarah Perbandt:<br>Nia Tanz                       |
| 15:45-17:00 | Swana:<br>Beat and Flow<br>⚠ Lena Hogenkamp: SUP - Yoga auf dem Wasser<br>⚠ Kinderzelt 16:00, Nathalie Appel, Klangkurs für Kinder & Eltern      | Gesa: Sound Connection<br>gemeinsames Mäntren-<br>Singen             | Claudia Zimmermann:<br>Acro Yoga                  |
| 17:15-18:30 | Laeela, Familie und Community:<br>Abschluss und gemeinsames Singen-<br>Alle sind eingeladen!   |  |   |

Made with Love by:

Sahara ॐ Yoga