



OBERSTAUFEN

BEWUSST SEIN

18. – 21. JUNI



Achtsamkeitstage im Zeichen der Elemente

**Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Vier Tage für Körper,
Geist und Seele. Erlebe wohltuende Rituale, Yoga, Meditation,
Naturkraft und Ayurveda.**

Programm und Tickets unter

[OBERSTAUFEN.DE/YOGA](https://oberstauen.de/yoga) →



EINATMEN. AUSATMEN. ANKOMMEN. BEI SICH UND IM HIER UND JETZT.

Freue Dich auf Angebote zum „Reinschnuppern“ sowie intensive Sessions



1. TAG – FEUER DONNERSTAG, 18.06.

Im Zeichen von Stärke, Mut und Energie

Feuer bringt Licht und Wärme in Dein Leben, motiviert Dich, Deine Ziele zu verfolgen und Träume zu verwirklichen. Es ist das Element der Manifestation.

7.00 – 7.40 Uhr

SUNRISE-YOGA

Offener Sonnengruß für Kraft & Vitalität

9.00 – 11.00 Uhr

BECKENKRAFT – HÜTERIN DES INNEREN FEUERS

Körperarbeit mit dem Becken als Kraftzentrum & begleitende Trommelklänge

11.00 – 12.30 Uhr

FEUER IM BAUCH – LICHT IM BLICK

Angi, das innere Verdauungsfeuer und Gewürz-Chai-Tee-Zeremonie

13.30 – 14.45 Uhr

DAS LODERN IN DIR

Aktivierende Yoga-Session: Entfache Dein inneres Feuer aus einer starken Mitte

15.00 – 17.00 Uhr

KRÄUTERWERKSTATT

Arbeite mit dem Element Feuer und stelle selbst eine Salbe her

17.00 – 18.30 Uhr

JOHANNISFEUER

Lagerfeuer & Erzählungen:
Die kraftvolle Energie des Johannistags



2. TAG – ERDE FREITAG, 19.06.

Im Zeichen von Kraft und Verwurzelung

Standfestigkeit und die Verbindung zu Dir selbst stehen im Vordergrund. Das Element repräsentiert Deine Beziehung zur Natur. Erde gibt Dir Geborgenheit.

7.00 – 7.40 Uhr

SUNRISE-YOGA

Offener Sonnengruß für Kraft & Vitalität

9.00 – 10.15 Uhr

YOGA ZUM VERWURZELN

Stabilisierende Yoga-Einheit für Ruhe & Kraft

10.30 – 11.00 Uhr

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Ayurveda-Brunch – vegetarisch, regional-saisonal & mit viel Liebe

11.00 – 12.30 Uhr

KRAFT AUS DER ERDE

Gewürzreise: Bereite Deine eigene Ayurveda-Gewürzmischung zu

13.30 – 15.00 Uhr

ERDEN UND AUFBLÜHEN

Körper-Workshop: Finde Halt & Kraft in Deinem Beckenboden

15.15 – 17.00 Uhr

HERZÖFFNER

Kakao-Zeremonie: Rohkakao als heilige Heilpflanze für Körper & Geist

17.15 – 19.00 Uhr

MEDITATION IN BEWEGUNG

Stimme, Atem, Bewegung: Kreistänze für Harmonie & Frieden



3. TAG – WASSER SAMSTAG, 20.06.

Im Zeichen der Ausdauer und Erneuerung

Alles ist im Fluss. Das Element Wasser steht für Reinigung und Flexibilität. Wasser gibt Dir die Fähigkeit, Dich anzupassen und zu transformieren, um zu wachsen.

7.00 – 7.40 Uhr

SUNRISE-YOGA

Offener Sonnengruß für Kraft & Vitalität

8.00 – 9.30 Uhr

ALLES IM FLUSS

Therapeutische Yoga-Einheit, die Blockaden löst

10.00 – 10.30 Uhr

GEDANKEN AUS, HERZ AN

Geführte Meditation für fließende Energie

10.30 – 13.00 Uhr: Baden und saunieren, Zeit zur freien Verfügung im Aquaria

13.30 – 14.45 Uhr

LEBENSQUELLE

Fließende Yogasession mit Fokus auf Vinyasa

15.00 – 16.00 Uhr

RUHE & BALANCE

Workshop: Stress lösen über den Körper – Nervensystem verstehen & regulieren

16.00 – 17.00 Uhr

DER INNERE KRAFTORT

Geführte Entspannungsreise mit Anleitung für den Alltag

18.30 – 21.00 Uhr

SUNDOWNER-KANU

Geführte Kanu-Tour zum Sonnenuntergang auf dem Alpsee



4. TAG – LUFT SONNTAG, 21.06.

Im Zeichen von Leichtigkeit und Loslassen

Luft ist leicht und beweglich. Das Element steht für Freiheit und Austausch mit sich selbst und anderen. Lerne loszulassen und zu kommunizieren, spüre, wie sich Leichtigkeit anfühlt.

7.00 – 7.40 Uhr

SUNRISE-YOGA

Offener Sonnengruß für Kraft & Vitalität

9.00 – 10.15 Uhr

KÖRPER, GEIST UND KLANG

Sanfte Yogasession mit Klängen, die Dich tragen

10.30 – 11.30 Uhr

WERDE LEICHT – MEDITATION & TANZ

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken & in die Bewegung gehen

11.45 – 12.30 Uhr

DUFTREISE

Aromatherapie mit ausgewählten ätherischen Ölen

13.30 – 14.30 Uhr

RAUS AUS DEM KOPF

Embodiment für mentale Ruhe & innere Balance

14.45 – 16.30 Uhr

BALANCE IN DEINER TIEFE

Indigenes Heil-Yoga mit anschließender Klang-Meditationsreise

Weitere Informationen und Tickets unter

[OBERSTAUFEN.DE/YOGA](https://www.oberstauen.de/yoga) →



VORSCHAU
AUF EIN WEITZERES
SOMMER-HIGHLIGHT



OBERSTAUFEN

PICKNICK IN WEISS

SONNTAG, 2. AUGUST
AB 18.00 UHR
IM OBERSTAUFEN PARK

Eintritt frei | Live-Musik | Cocktailbar

Alle Informationen unter

[OBERSTAUFEN.DE/PICKNICK](https://www.oberstauferen.de/picknick) →

